

# ほけんだより 9月号

9/6(火)発行  
笠工保健室



長い夏休みが終わり2学期が始まりましたが、充実した夏休みをすごせたでしょうか？オミクロン株の変異型が流行して、感染者数の高止まり傾向が続いています。引き続き、学校生活の中でも感染防止対策の徹底を心がけましょう。



新型コロナウイルス感染症に引き続き注意しましょう



## ①毎朝の検温・健康観察について

- 毎朝登校前に検温し、体温と健康状態をオンライン健康観察（Google Classroom）に入力してから登校しましょう。
- 発熱や風邪症状がある場合は学校を休みましょう。また、同居の家族に風邪症状がある場合も、登校を控えましょう。

調子が悪い時は休むのも大事な感染対策です！



## ②マスクの着用について

- 引き続き、学校生活ではマスクをしましょう（熱中症対策として、運動時は外す）。
- マスクをしていない状態で会話をしないようにしましょう。食事の時・体育や部活動の更衣の時など、特に気を付けましょう。
- 感染予防効果が高いのは不織布マスクです。オミクロン株は感染力が非常に強いので、できるだけ不織布マスクの装着をお勧めします。

■ マスクやフェイスシールドの効果（スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果）

対策方法	なし	マスク	フェイスシールド	マウスシールド		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% <sup>*2</sup>	80%	90% <sup>*2</sup>
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% <sup>*2</sup>	60-70% <sup>*2</sup>	小さな飛沫に対しては効果なし（エアロゾルは防げない）	

\*2 豊橋技術科学大学による実験

## ③換気について

- 教室の対角線上の窓を10cm程度ずつ開け、常時換気しましょう（エアコン使用時でも）。休憩時には、教室の前方ドアを全開にし、空気の入替えをしましょう（換気をしていなかった場合は、休憩時間に全開にする）。



## ④手洗い・消毒について

- 入室前、食事前、トイレ後、掃除後、咳や鼻をかんだ後、共有物を触った後などに、流水とハンドソープでこまめに手を洗いましょう。手洗いができない時は、アルコールで手指消毒をしましょう。
- ウイルスがついた手で、目・鼻・口を触らないようにすることが大切です。



## ⑤社会的距離（ソーシャルディスタンス）について

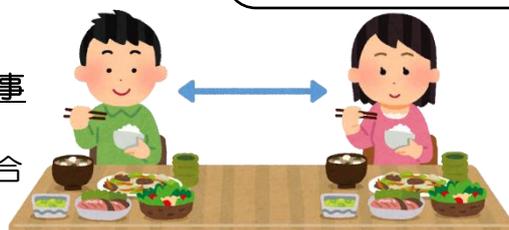
- 人との距離を保つことが感染対策になります。意識して過ごすようにしましょう。



濃厚接触者にならないように、話す時は必ずマスクをしましょう！

## ⑥昼食時について

- 友人等と向かい合わずに座り、全員同じ方向を向いて食事を摂るようにしましょう。
- 食事中は絶対に会話をしないようにし、もし話をする場合は必ずマスクをつけましょう。



裏もあります→

# 9月9日は救急（99）の日です



## スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしけがをしてしまったときはどうする!?

**すり傷** ... や切り傷などで出血しているときは...  
**水道水で**  
**汚れを洗い流し、**  
清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** **鼻を閉じて下を向く。**  
なかなか止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

**心配が残る場合は+ 受診してみましょう。**

**だぼく・ねんざ**  
**つきゆび**には...  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

おぼえておいてね♡  
**RICE療法**

Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却  
圧迫・挙上!

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

**まだまだ熱中症に気を付けて!!**

- 水分補給をこまめに行い、大量に発汗するようなスポーツ時には、塩分補給も忘れずに!
- 睡眠不足の時や朝食抜きの場合、熱中症になりやすいです。日頃から、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えておきましょう。
- 調子が悪くなったら、すぐに先生に言いましょう。



まだ暑い日が続きますが、朝晩は涼しくなってきましたね。寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期なので、体調管理に充分注意しましょう。また、9月10日(土)は中秋の名月(十五夜)です。秋の夜長に、夜空を眺めてみては...