

# 保健だより 9月2号

茨城県立境高等学校

緊急事態宣言により臨時休校が続いていましたが、学校での生活が始まります。みなさんが少しでも楽しく過ごせるといいなと思っています。しかし、感染予防も必要です。

本校では1月から感染の報告が始まり、現在までに10名を超える人が感染しています。家族から感染した人、部活で感染した人、教室で感染した人、感染経路不明など、それぞれでした。現在流行しているデルタ株は、従来株よりも感染力が強いことがわかっています。今までなら感染しなかったような少ない接触でも感染の可能性があります。基本的な感染予防を1人1人がしっかりしていきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症予防

- ① 健康観察（毎朝の検温と体調チェックを続けてください）・登校前に必ず検温と健康観察をしてください。発熱等の風邪症状がある場合や、普段と体調が少しでも異なる場合には自宅療養をお願いします。また、同居の家族で同様の症状が見られる場合も登校を控えて下さい。
- ② マスクの着用 可能であれば不織布マスクをおすすめします。ウレタンマスクでは予防効果が低くなってしまいます。ワクチン接種をした人もマスクは継続してください。
- ③ 換気 教室の高窓を対角線に2カ所（できれば全開、寒い場合は20cm）、プラス廊下の窓もきちんと開けて常時換気をしてください。扇風機も併用してください。換気効率がよくなります。
- ④ 手洗い（30秒くらいかけてしっかり洗う）
- ⑤ 黙食 昼食の際マスクを外すときに感染リスクが高いため、自分の席で黙食をお願いします。食後にマスクをしてから話してください。
- ⑥ 清掃時の消毒（ドアノブ・電気スイッチなどみんなが触るところ）
- ⑦ 免疫力を高める（早寝早起き、適度の運動、バランスのよい食事）  
涼しくなると風邪をひく人が急に増えます。今は新型コロナ流行中なので、発熱すると風邪と区別がしにくく、混乱することが予想されます。しっかり早寝早起き、適度の運動、バランスのよい食事を心がけて免疫力を高めて風邪をひかない体作りをしてください。

## 風邪症状がある場合

登校前の検温や健康観察で異常がなく登校した後に、学校で体調が悪くなる場合もあります。発熱や、頭痛、咳、倦怠感などの風邪症状や、味覚・嗅覚障害などが見られる場合は、出席停止となり、すぐに早退となります。原則、保健室での休養はできません。早退の際、保護者来校までの待機場所は調理室になります。

## AED

AED（自動体外式除細動器）は、電気ショックをする際にはショックボタンを押していましたが、ショックボタンのない新しいタイプの AED が発売されます。ボタンを押さなくても電気ショックが必要な場合は、スリー・ツー・ワンまたはブザーの後に、自動でショックが実施されます。ボタンがないタイプに出会っても慌てないでくださいね。

## 結核予防週間 9 月 24 日～30 日

日本では 1950 年代まで死亡原因 1 位でした。現在は BCG 接種の普及により減っていますが、それでも 1 日に 40 人が感染し 6 人が命を落としている日本の重大感染症です。免疫力を高める生活をして予防していきましょう。咳が長く続く、体重減少、だるい、痰が出るなどの症状がある場合には医療機関で受診しましょう。高齢になるほど発症率が高くなるので、お年寄りの方の体調にも気を配ってくださいね。

## 茨城県公認心理師協会より

子どもたちのいのちとところを守るために動画を作りました。  
茨城県公認心理師協会のホームページに掲載されています。

悩みがある人は、保健室やスクールカウンセラー、先生に話してみてくださいね。