

ほけんだより 9月



榛原高校定時制 保健室

令和3年9月1日

2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか？大きなケガや病気をせず、健康に過ごしていたら幸いです。また、コロナの影響もあり様々なことが制限された夏休みだったのではないかと思います。今後も感染対策を徹底し、一緒に乗り越えていきましょう。

新型コロナウイルス

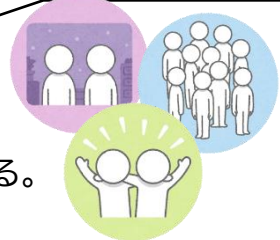


静岡県では、8月20日から9月12日まで緊急事態宣言が発令されています。新たな変異株は、①感染力が強い②重症化のリスクが高い③若年層の感染者の急増という3つの特徴があります。今まで行ってきた感染対策をさらに徹底する必要があります。

コロナに負けない感染対策

1つでも密が当てはまったらだめ!!

- 不要不急の外出を自粛する。
- 3密(「密閉」「密集」「密接」)に注意する。たとえ「1密」であっても回避する。
- 学校から自宅までの直行直帰を基本とする。
- 石鹸と流水での手洗い、消毒を徹底する。
- 正しいマスクの着用。可能な限り不織布マスクを使用する。
- 黙食を徹底する。
- 常に換気をする。



毎日の体調管理について

- 学校に登校する前に検温し、必ず Google フォームで体温を報告する。
- 発熱等の風邪症状がある場合は学校へ連絡し、登校しない。速やかに受診する。(出席停止として扱う。)
- 同居家族等に発熱等の風邪症状がある場合も登校しない。(出席停止として扱う。)
- 本人、同居家族等がPCR検査を受ける場合は、必ず学校へ連絡する。
- 登校後、発熱や風邪症状がでた場合は、早退し、速やかに受診する。



コロナワクチン接種について



みなさんの元にコロナワクチンの接種券は届きましたか？地域によっては、若年層のワクチン接種が始まっています。ワクチンは、コロナ感染の拡大や、重症化を防ぐにはとても有効だとされています。ワクチンの接種は強制ではありません。自分で決めて接種しましょう。

まも 守ってほしいこと！



- ・ワクチン接種の日程が決定したら担任の先生に必ず伝えてください。
- ・ワクチン接種当日は無理せず、休む時には必ず学校に連絡してください。出席停止になります。
- ・接種の後、ワクチン接種による副反応の症状が出て休む場合も、必ず学校に連絡してください。出席停止になります。
- ・ワクチン接種後1週間～2週間程度は激しい運動は控えてください。

校内の冷水器の利用について

今まで冷水器から、直接口で水を飲んでいたり、多くの飛沫が飛び散っています。コロナ感染を防ぐため、当分の間、直接口で飲むことは禁止します。冷水器の水を飲む場合は、一度自分の水筒やペットボトルにいれてから飲むようにしましょう。



そのために、家から水筒やペットボトルを持ってきてください。

マスクの効果

マスクは、感染症対策でも重要な役割を果たしています。その中でも、特に不織布マスクはかなり効果が高いとされています。使い捨てなので、清潔に使うことができます。できるだけ不織布マスクを使用しましょう。

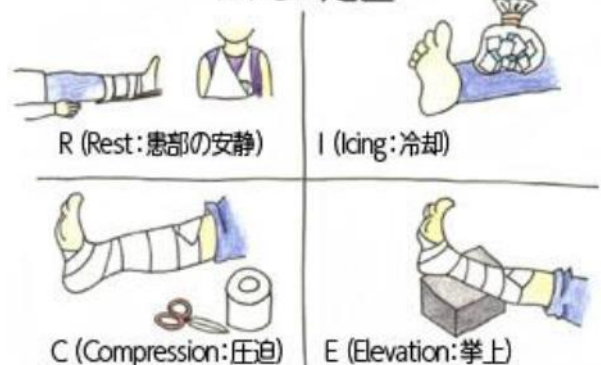


スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

9月9日は救急の日

- 爪は短く切りましょう。
- 服や靴は自分に合ったものを選びましょう。
- 生活習慣を整え、万全な体調にしましょう。
- 汗を拭くタオルを持ってきましょう。
- 準備体操をしっかりしましょう。

RICE処置



捻挫・骨折・打撲のときの処置方法