

# 保健だより 9 月

令和4年度 No.4名西高校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まります。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？

9月は朝晩の気温差があり、夏の疲れも出やすく、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、疲れているなど感じたら早めに休養するなど自分で体調管理をしていきましょう。

現在、感染力が強いオミクロン株「BA.5 系統」により全国的に感染拡大が続いています。行動制限はありませんが、「換気しながらの空調利用」といった効果的な室内の換気やマスクの適切な着用、体育時や部活動などの更衣室利用を最低限度に留めるなど、基本的な感染防止対策の再徹底にご協力をお願いします。

感染拡大を防ぐために一人ひとりが自分にできることを考え、行動していきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症「学校での感染症対策」

### 1 健康観察

登校前の体温測定と健康観察チェックは定着していますか？

自分の体の声に耳を傾けて、体調管理をしましょう。

登校前に検温を忘れてきてしまったら、生徒玄関や事務室前に非接触型の体温測定器が設置されているので、教室に入る前に必ず検温をしてください。健康観察表は毎日記録をしてください。

※発熱、風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には、必ず保護者から学校へ連絡してください。無理に登校せず、自宅で休養をしましょう。



### 2 手洗い・手指消毒

登校時、帰宅時、トイレの後、食事前、共有物を触ったときなど、こまめに石けんで手を洗いましょう。

たくさんの人が使う物に触ったときは、手洗いやアルコール消毒液による手指の消毒を行いましょう。

※タオルやハンカチは、個人持ちとして、共用しない。

### 3 咳エチケット(正しいマスクの着用)

学校に来るときは、不織布マスクを持ってきましょう。

(一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされており、文部科学省の通達でも、不織布マスクが推奨されています。)

暑い時期は、マスクをしていると熱中症のリスクが高まります。人との距離を十分に確保した上で、適宜マスクの着脱を行うなど工夫しましょう。

マスクを外しているときは、なるべく目や鼻、口などを触らないようにしましょう。もし、触ったときは手を洗いましょう。

※喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

※マスクの汚れ、破損、紛失などに備えて、カバンやロッカーに予備マスクを2~3枚入れておきましょう。

※更衣室等の密になりやすい空間ではマスクを着用しましょう。



### 4 こまめに換気

授業中でも常時、対角線の窓(廊下側の欄間)・ドアを開けて換気をします。

教室の二酸化炭素濃度測定器(CO<sub>2</sub>センサー)で空気の状態を確認し、効果的な換気を行いましょう。

(学校環境衛生基準 換気(CO<sub>2</sub>濃度)は1,500ppm以下であることが望ましい)

### 5 飲食時の注意事項(黙食の徹底)

飲食は教室で行い、廊下では飲食をしない。

対面にならないよう、教室の自分の席で前を向いて食べましょう。

9月1日は防災の日  
9月9日は救急の日

# これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

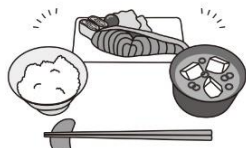
AEDの設置場所は  
職員室前(本館2階)  
体育教官室(体育館)

担架は保健室東側の担架収納ケース内  
車椅子は本館1階の正面玄関内、  
第2棟2階東側階段前

## ケガ予防 4つのコツ

**朝ごはんを食べる**

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



**しっかりウォーミングアップ**

体を温め、動かす準備をしましょう。

**無理をしない**

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



**運動後のケアも忘れずに**

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。



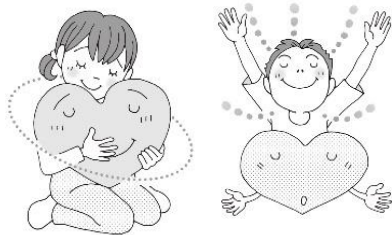
### スクールカウンセラー 生田先生よりメッセージ

2学期がスタートしましたが、調子はいかがですか？  
自己評価を育てることは、幸せになる能力を高めること。  
自己評価はまわりの大人の対応によって育ったり、育たなかったりしますが、  
幸せになるのに大切なことは、人生において自分自身で選択し決定することです。  
話してみたくになったら、お声をかけてくださいね。

#### 2学期の相談日(完全予約制)

- 9月5日(月)・21日(水)
- 10月5日(水)・17日(月)
- 11月2日(水)・16日(水)
- 12月1日(木)・21日(水)

※予約方法:ホームルーム担任または向井境先生まで



夏休み中に、二次検診や治療を受けましたか？  
1学期の各健診で所見があった人には、健診毎に「結果のお知らせ」や三者面談等で全員に「定期健康診断結果のお知らせ」を通知しました。医療機関で詳しい検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもあります。放置せずに受診しましょう。再検査や治療を受けた人は、「受診報告書」を担当の先生または保健室まで提出してください。