

ほっと

保健室

倉敷第一中学校
ほけんだよりNo.7
令和3年9月1日

2学期が始まりました。体調を整えて、体育大会やその他の活動に臨もう！

いよいよ2学期のスタートです。夏休みには、けがや大きな病気もなく過ごせたでしょうか。さて、9月下旬からは体育大会の練習が始まります。朝食は必ず食べて、睡眠をしっかりとって疲れを溜めないようにしましょう。練習が始まって、体調を崩す人中に多いのは、夜更かしで睡眠不足の生活を続けていたり、朝も十分に食事を食べて来ていなかったりする人です。ぜひ、食事と睡眠は十分にとって活動に参加しましょう。また、今月は、まだ日中から夕方まで暑い時間が続く日が多いと考えられます。体育大会練習期間だけでなく、マスクを着用して生活するので、水筒（お茶かスポーツ飲料）を持って来てのどが潤いていなくても水分補給を繰り返し行い、熱中症に気をつけながら、新型コロナウイルス感染症予防（冷房中も換気を！）も行いましょう。

◎今月の保健目標「けがや病気の予防に努めよう」



- ◎ 水筒（お茶かスポーツ飲料）
- ◎ 帽子
- ◎ 日焼け止め（必要な人）

体育大会の練習に向けて準備はOK！

新学期の始まりです
元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはようチャレンジ

 OHAYO!	①カーテンを開けて太陽の光を浴びよう 脳が目覚めます
 朝ごはんのあと2回できたペース	②歯みがきをしよう 起きてすぐと
 チャージ	③朝ごはんを食へよう 一日のエネルギーを
 朝ごはんを食べると	④朝うんちを習慣づけよう 腸の活動が高まります

運動 CHECK

- 髪は結んでいますか？
- 汗ふきタオルはありますか？
- 体調に変化はありませんか？
- くつひもはほどけていませんか？
- くつのサイズは合っていますか？
- 水筒は持ってきましたか？
- つめは切っていますか？

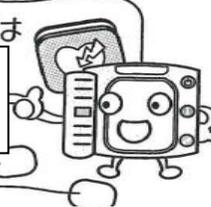
9月9日は救急の日



体育、その他の運動中に「けが」をしたときにできることは・・・

AEDの設置場所は

倉敷第一中学校の生徒靴箱
1年生側の壁に設置



つき指：氷などで冷やす



目にゴミが入った：洗面器にはった水に目をつけてまばたきをする



鼻血：鼻をつまんで下を向く



すり傷：流水で傷口を洗う



やけど：水道水ですぐに冷やす

保健室に来る前に、できるだけ早く水で洗ってきてください。
(きれいに傷跡が治る秘訣です。)

性教育講演会についてお知らせ

思春期に起こる心と体の変化に、不安や希望をもったみなさん。「どのように生きていけばいいのだろうか？」それぞれが持っている、そんな気持ちに寄り添ってくれるようなお話が聞けると思います。しっかり聞いて、自分のこととして考えてみてください。

<1年生>

日時：10月1日（金） ⑥（14：40～）
演題「成長と性徴 自分らしくいきいき生きる」
講師：倉敷成人病センター

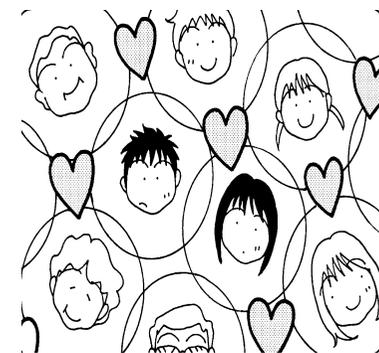
看護部長（助産師） 岸本長代先生

<3年生>

日時：10月28日（木） ⑥（14：40～）
演題「未来の自分のために、今の自分ができること」
講師：岡山二人クリニック

（臨床心理士・生殖心理カウンセラー・不妊カウンセラー） 門田 貴子先生
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、延期や変更の場合があります。

新型コロナウイルス感染症の時期で、例年2時間使って行っている1年生の講演会ですが、体育館での講演時間や生徒の発表時間は、1時間程度にして行います。それぞれの生徒の間隔が少しでも取れるようにする、換気など、できる工夫の中で、多くのことを学んでほしいと思います。



さあ 2学期です。あなたの生活習慣と感染症対策を見直そう！

新型コロナウイルス デルタ株について
(8月13日~29日の岡山県の情報から)

元気に1日を過ごし、免疫力を落とさないために、
大事なのは、まず睡眠です。

私は今日も元気です
朝の体温 ○○.○℃

- ◎頭は痛くないか
- ◎熱っぽくない
- ◎咳は出ていない
- ◎のどは痛くない
- ◎においや味はわかるか
- ◎息苦しさはないか

病気への抵抗力を
高めよう！



不要不急の外出、混み合う場所への外出は控えましょう！

授業中に、強い眠気が起きるとい
う人は、睡眠が足りていない状態
です。集中力や判断力が鈍らない程度
の睡眠は取ることが大事です。また、
抵抗力が下がると、感染症にもかか
りやすくなります。自己健康管理を
しっかりと！

上記の期間に、岡山県のデルタ株は、83.9%を占めていました。現在は、90%近いと予想されています。
感染力の強さ：従来株の2倍
ウイルス排出量：従来株の1200倍
1人が何人に感染させるか：従来株1.4~3.5人→デルタ株5~9人
入院リスク：2倍
ICUリスク：3.34倍
死亡リスク：2.32倍
デルタ株は、より人の細胞に付きやすくなっているため、感染力も高く、子どもへの感染も増加しています。今までは、家庭内感染と言っても、家族全員が感染しないことも多かったですが、デルタ株が増えてからは、家族全員の感染が増加しています。

朝の健康観察、体温測定は必ずお願いします。ご家族も一緒に！（元気な時の平熱を知っておこう。）

マスクをきちんとつけましょう！

緊急事態宣言が8月末から9月12日まで出されました。この宣言が終了しても、急に新型コロナウイルス感染症の流行がなくなるわけではありません。マスクをつけて、30秒以上の丁寧な手洗いや消毒、換気を行い、密閉・密集・密接にならないゼロ密をお互いに心がけて過ごして、「感染しない」「感染させない」「後遺症に苦しまなくてもよい」状態でいてもらいたいと思います。もし感染して、そのあと登校できるようになったという人がいる状態が起きて、今までと変わらない対応ができる一中学生であってほしいです。

ウイルスはどこから体に入るか 覚えているかな？

気道や粘膜から入ってきます。目や口や鼻は、体の粘膜の44%を占めているので、その部分の粘膜に入らないようにするには、マスクがとても有効です。どのくらいかという、感染した人と感染していない人の両方がマスクをきちんとつけていたら90%以上感染が防げるということです。

OK マスクと NG マスクを比べてみよう

感染症をふせぐためには、マスクをつけることが大切です。でも、せっかくマスクをつけていても、正しくつけないと意味がありません。

- 顔のサイズに合っている。
- 鼻〜あごまで覆っている。
- すき間がなく、顔にぴったりとフィットしている。

あごにつけている。 鼻の横や頬のところにすき間がある。 鼻（あご）が出ている。

他の素材のマスクより安全な 不織布（ふしょくふ）マスクを！

不織布マスク：吐き出し20%、吸い込み30%
布マスク：吐き出し18~34%
吸い込み55~65%
ウレタンマスク：吐き出し50%、吸い込み60%
※マスク効果（飛沫量）の数値は高いほど効果がないことを示しています。＜参考資料：国立大学法人豊橋技術科学大学 2020年10月15日の結果より＞