



ほけんだより



第 7 号
令和 6 年 9 月 9 日
下地中学校 保健室

夏休みで乱れた生活習慣はもう元に戻りましたか？体も心も健康でいるためには、『生活リズムを整えること』がとても大切です！2学期も生活リズムを整えて、元気に学校生活を過ごしてくださいね！新学期になって不安なことがあれば、周りの友達、先生、家族に話してみてね！保健室でも大歓迎です（^o^）



9月9日は
救急の日

意外と知らない!?打撲・捻挫の応急処置方法
は？



R 安静にする(あまり動かないようにする)



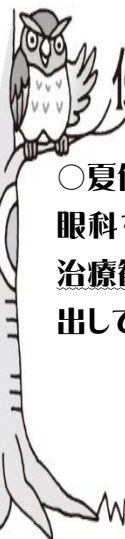
I アイシング(冷やす)



C 圧迫する



E 挙上(ケガした部分を心臓より上にあげる)



保健室からのあしらせ

○夏休みにむし歯の治療や
眼科を受診された生徒は、
治療勧告書を保健室まで提
出して下さい！



9月9日は **救急の日** いくつ 分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



- 1 左胸
- 2 真ん中
- 3 右胸

救急車のことば



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

〇の数

8以上	ばっちりいい感じ！ 友だちにも教えてあげよう
5～7	もう少し！ まちがったところを見直すと、 もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！ 次はパーフェクトかも？



新型コロナウイルス感染症 第5波拡大中

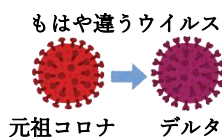


～敵は進化した では我々は？～

今、日本は新型コロナウイルス感染症の第5波の流行と言われており、全国的に緊急事態宣言やまん延防止措置などが取られています。今回、感染が拡大している原因は、今までのコロナウイルスが変異した**デルタ株**の感染力だと言われています。デルタ株のこと、また感染症予防対策について改めて勉強していきましょう！正しく知り、正しく恐れ、正しく対策をすることが大切です！

①敵を知る！

ウイルスは変異（進化）を続けています。コロナウイルスは増える時に自分の体の情報をコピーします。何度もコピーするうちに、まちがえたコピーをしています。その時に生まれたのが変異株です。変異株は、従来のコロナウイルスよりも感染力や毒性もアップしてしまいます。今はデルタ株がかなり流行していますが、新たな変異株もうまれてきています。



②元祖コロナとデルタ株の違い

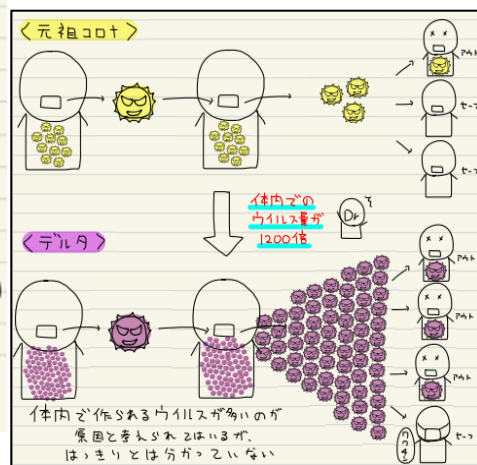
	元祖コロナ	デルタ (今流行中)
基本再生産数 (R0) は	1.4~3.5人	5~9人
感染力		
家庭内感染が起こるとき	何人かは感染しなくても人もいた	ほぼ全員感染している ケースが多い
短時間のおしゃべりな濃厚接触者にならずに感染しない人もいた	感染せず	感染成立
数分のコピータイム	数分のコピータイム	たった12分しかコピーしないのに

混んでいるカフェに数分いても感染の危険はあります
 今までと同じ気持ちだと感染してしまいます
 今まで以上に感染対策 (特に換気とマスク) をお願いします

デルタ株は、元祖コロナよりも、とにかく感染力が強いです！今まで、1人の感染者から1.4~3.5人に感染させる恐れがあったものが、なんと5~9人にまで増えています。また、今までは家庭内感染が起こっても家族のうちの何人かは感染しなくて済むことが多かったのですが、デルタ株が流行してからは、ほぼ全員感染しているケースが多いです。今までは、子どもは感染しにくいと言われていましたが、デルタ株では**10代未満や10代の感染もすごく増えてきています。**

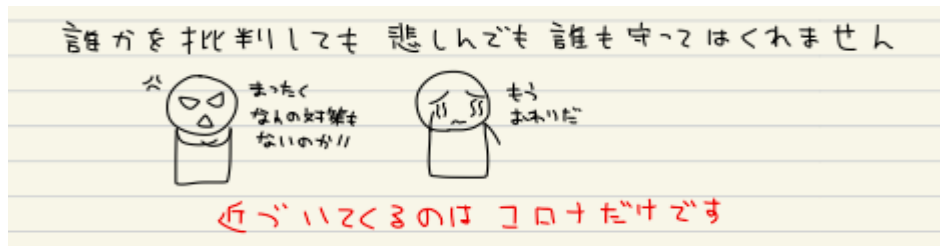
今まで、マスクを外しても短時間 (15分程度)のおしゃべりなら濃厚接触者にならず感染しない人もいましたが、デルタ株は、短時間のおしゃべりでもマスクをしていなかったり換気をしていない密閉した部屋にいたりすると簡単に感染してしまいます。今まで以上にマスクと換気が大切です。

どうして今までより感染力が高いのかというと、デルタ株は一度体内に感染すると、元祖コロナよりも1200倍ウイルス量が増えてしまうからです。



ウラへ続く

③ではどうするか



「自分で自分の身を守る！」

今までの感染対策を徹底して行えば、自分の身を守ることができます！

感染症対策はできていますか？

チェック  してみよう！！



- ☐ 毎日（休みの日も）朝と夜に体温をはかり、自分の体調を確認している。
- ☐ 登校したら「朝の健康観察」を忘れず行っている。
- ☐ トイレの後、食事前、外から帰った後など、こまめに手洗い・手指消毒ができています。
- ☐ マスクをきちんと着用している。
- ☐ 暑くてマスクを外す時は、友達と距離をとり、喋っていない。
- ☐ 家や教室など、こまめに換気をしている。
- ☐ 密集・密接・密閉を避ける行動がとれている。
- ☐ 大声を出していない。
- ☐ 食事の時、会話をひかえている。

チェックする数が少ない人ほど要注意。全ての項目を守れるようにしましょう！



感染症予防に手洗いはかせませません。ハンカチやタオルも毎日必ず持ってきてきましょう！そして、水筒も絶対に忘れずに！！感染予防のため、冷水機の水を直接飲むことは禁止です。体育館も2階の冷水機ももちろんです。必ず水筒をもってきましょう。万が一忘れてしまっても友達のを飲むことが決してないように。もし忘れてしまったら、担任の先生に許可を得てからコップはもらいにきてください。



【保護者のみなさまへ】

引き続き感染症対策へのご協力をお願いします！

◆生徒に発熱や風邪症状がある場合

学校へ連絡し、登校を控えてください。その場合は出席停止になります。病院を受診し、コロナの疑いではないと診断されるか、熱が下がった後3日経過していたら登校可能です。

◆同居している家族に発熱や風邪症状がある場合

生徒本人に発熱や風邪症状がない場合でも、学校に連絡し登校を控えてください。その場合も、出席停止になります。



宮古島市電話相談窓口

0980-72-4788

（平日9時～16時）

沖縄県電話相談窓口

098-866-2129

（24時間対応）

【参考資料】

「新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書（デルタ株編）」：諏訪中央病院 玉井道裕