

# 保健だより8月

郡山商業高校 令和3年8月末発行 <No.5>

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み前に立てた目標や計画は達成できたでしょうか？休みに生活リズムが乱れてしまった人は、からだを徐々に学校の生活リズムへと戻していきましょう。2学期は行事がたくさんあります。免疫力を高め、毎日健康に過ごせると良いですね。



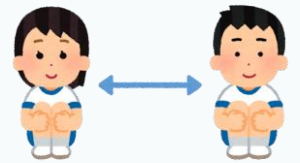
## ◆ 2学期も感染症の予防に努めましょう ◆

福島県においても、新型コロナウイルスの感染者が増加しています。2学期は大きな学校行事や大会も多く、3年生においては進路へ向けた試験や面接が始まる大切な時期です。自分だけではなく、家族や友人などの大切な人を守るため、一人ひとりが気を付けながらみんなで感染予防をしましょう。

### 感染リスクが高いと思われる行動例

#### 《学校内における行動例》

- 近い距離でマスクをはずした会話や接触等（握手など含む）
- 向かい合った近い距離でのマスクをはずした飲食等（昼食など含む）
- 向かい合った近い距離での合唱や発声練習等（運動部の声出しなど含む）
- 運動部における2人1組で行う接触頻度の高いトレーニングやストレッチ等
- 複数の生徒によるソーシャルディスタンスの確保が困難な部室や狭い居室の利用（飲食含む）
- 飲食を伴うレクリエーション（部活動等における新入生歓迎会や打ち上げなど）

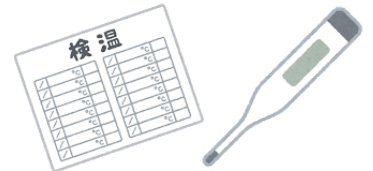


#### 《学校外における行動例》

- 下校中及び部活動後の複数名での飲食
- 飲食を伴う会合（バーベキュー、ジュースの回し飲み等）
- 感染拡大地域及びまん延防止等重点措置適用地域への往来（音楽ライブやダンスなど各種イベントへの参加）
- 飲食を伴う娯楽施設（カラオケ等）での遊興
- 県外から帰省・移動した家族や親戚との接触（特に感染拡大地域及びまん延防止等重点措置適用地域）



- \* 毎朝、登校前には必ず検温をし、記録をつけてください。
- \* 教室内の換気を常時、または定期的にも実施してください。



## ◆ マスクの効果について理解をしよう！ ◆

### ■ マスクの正しい付け方、知っていますか？

マスクの着用方法によって飛沫の捕集効果に違いが生じるため、正しい方法で着用することが重要です。

★鼻とあごが隠れている

★ワイヤーが鼻のラインに合わせて折られている

★顔に隙間なくフィットしている



※不織布マスクの場合

### ■ 自分でもできる！効果的な予防策

- マスクを着用して飛沫が飛ぶのを防ぐ。
- 食事の前は必ず手を洗う。
- 食事でマスクを外した際は黙食をする。
- 部活動が終わった後は、残って話をしたりせずすぐに帰る。
- すでにワクチンを接種した人でも油断せず、継続して感染対策をする。

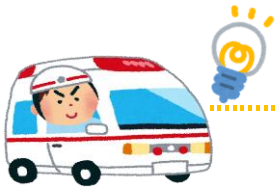


### ■ マスクはどのような効果があるのでしょうか？

- 一般的なマスクでは、不織布マスク>布マスク>ウレタンマスクの順に効果があります。
- 人の顔の形は千差万別なため、同じ素材のマスクでも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。フィルターの性能や布の厚さなどによっても差が出ます。
- マスクは、相手のウイルス吸入量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。

※厚生労働省、新型コロナウイルスに関するQ&A「4. 問1 マスクはどのような効果があるでしょうか」抜粋





# ～ 自分でできる応急処置を学ぼう！ ～

授業や部活動の中で、ふとした瞬間によく起こる怪我について、みなさんが自分自身でできる応急手当のポイントをまとめました。

## 1 擦り傷・切り傷・刺し傷

ほとんどの場合、家庭での手当てで済むものが多いですが、中々出血が止まらなかったり、傷が深い場合には、医療機関を受診するようにしましょう。

### ★手当てはどうするの？

- ① 傷口やその周りをきれいな水(水道水)で洗い流す。
- ② 清潔なガーゼやハンカチで傷口を押さえ、止血する。
- ③ 新しいガーゼを傷口に当て、包帯を巻くか、絆創膏を貼り、傷を保護する。

※木片やガラス、針が刺さったときは、抜かずに病院へ。無理に抜くと、神経や筋肉を傷つけたり、破片が体の中に残ってしまう可能性があります。また、細かな破片が刺さったときは、傷口に触らないようにしましょう。



### 〈直接圧迫止血法〉

- ・ガーゼを当ててしっかり押さえる
  - ・傷口を心臓よりも高くする
- ★上肢、下肢の場合に有効です。**

## 2 つき指

指が伸びている状態の時に、何らかの力が加わって起こる怪我です。ボールを使うスポーツで起こりやすく、靭帯が損傷していたり、骨折している可能性もあります。

### ★手当てはどうするの？

- ① つき指した指をよく冷やす。
- ② しばらく冷やしても痛みや腫れが引かない場合は、重症である場合も考えられるため、固定をして整形外科を受診する。



### Point: 指を引っ張らない！

痛みや腫れがひどくなるだけでなく、骨がずれてしまう可能性もあります。

## 3 捻挫

関節に何らかの力が加わって、可動範囲の限界以上に引き伸ばされることで、靭帯などが一時的に伸びたり切れてしまった状態です。

### ★手当てはどうするの？

- ① 伸縮性のある包帯やテープで、患部がきつくなりすぎない程度に圧迫、固定する。
- ② 患部を心臓より高くして、氷のうや濡れタオルなどで冷やす。



## 4 鼻血

鼻の血管が傷ついて出血するほか、頭部の怪我や高血圧症などの病気によって鼻血が出る事もあります。血がたれるからといって上を向くと、鼻血が喉や胃に入って気分が悪くなる原因になります。あおむけになったり飲み込んだりするの厳禁です。

### ★手当てはどうするの？

- ① やや下を向いて、鼻のふくらんでいる部分のやや上部分をつまみ、5分ほどそのまま様子を見る。  
(濡れタオルや氷で冷やすと、止血効果が高まります)
- ② 止まらない場合は、鼻に脱脂綿をつめ、その上からしっかりつまむ。



### Point: 有効な対処法

長時間の入浴や熱中症で鼻血が出たときは、頭やわきの下、首のまわりを氷などで冷やすと効果的です！

## 緊急事態のときほど焦らないで！

意識がないときや呼吸がおかしいときは、迷わず近くからAEDを持ってきて下さい。電源を入れると音声メッセージが流れるので、指示に沿って使用すれば、誰でも扱うことができます。また、119番は、スマホからでも繋がります。繋がった後は慌てて一方的に話さず、救急隊員からの質問に一つずつ落ち着いて答えていけば大丈夫です。



## 《 保健室よりみなさんへ。大切なお知らせ！ 》

夏休み前、健康診断の結果により医療機関の受診が必要と診断された人、または何らかの検査をまだ受けていない人に対し受診勧告書をお渡ししました。診察や治療を受けたときは、各種報告書を必ず保健室まで提出して下さい。

また、学校や部活、登下校中などに怪我をした人も、スポーツ振興センターの手続きがありますので、まだ書類を出していない人は提出をお願いします。





## ◆ 野菜で免疫力をアップして、ウイルスに負けない身体を！ ◆

■からだは食べたもので作られます。

- タンパク質 … 肉、魚、卵など
- 糖 質 … 米、パン、砂糖など
- 脂 質 … バター、マヨネーズなど
- ビタミン … 野菜、緑黄色野菜、果物
- ミネラル … きのこと、海藻類など



■野菜を食べるといいことが！

- ① 噛む回数が増える
- ② 満足感を感じて、食べ過ぎを防ぐ
- ③ 虫歯や歯周病を防ぐ
- ④ 便秘を防ぐ
- ⑤ 肌や髪にうるおいを与えてくれる
- ⑥ 血圧や血糖値を整え、成人病を予防する

■自分でもできる！こんな工夫始めてみましょう。



【家で…】

ラーメン + 野菜炒め

【ファーストフード店で…】

OK!

ハンバーガー + ポテト + 炭酸飲料

ハンバーガー + サラダ + 野菜ジュース

【スーパーやコンビニで…】

OK!

おにぎり + からあげ + カップ麺

おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

OK!

パン3個 + 炭酸飲料

パン2個 + 野菜スープ