

# ほけんだより 9月

令和2年9月18日発行  
大島高校 保健室



9月24日から30日までの7日間は「結核予防週間」です！この機会に、結核について考えてみませんか？

～結核は今でも1日43人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です～

## 9月24日～30日は 結核予防週間

結核(結核菌により肺に穴があく病気)は、かつて不治の病と言われていました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。

しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気…と思い込んではいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。



2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思い込まず、一度病院へ！

一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。

結核予防週間に合わせて、事務室前の掲示板に資料を展示予定です。2年生保健委員が作成したポスターも校内に掲示しますので、お楽しみに！！

## 布マスクでも飛沫拡散防止効果 スパコン富岳で効果予測

日常生活での飛沫の拡散経路を調べている神戸大や理化学研究所のチームが中間報告で、**手作りの布マスクにも飛沫拡散防止効果がある**と明らかにした。咳をした際の飛沫の広がり方を計算し比較したところ、不織布マスクには少し劣るものの、**布マスクも7～8割の飛沫をキャッチできることが判明**。素材は綿よりポリエステルの方が効果が高かった。他人の飛沫を吸い込むのを防げるかどうかでは、一般的な不織布マスク大きな飛沫は防げるが、**小さな飛沫に対する効果は限定的**だった。フェースシールドは、着用者が咳をした際は大きな飛沫を捉える効果はあるが、小さな飛沫は隙間から漏れ出ることが判明した。

8月25日南日本新聞より



## インフルエンザワクチンについて

例年10月よりワクチン接種が開始されますが、今年度は新型コロナウイルス感染症のこともあり、希望者が多くなるとの予測から優先順に従い接種が開始されるようです。

**ワクチン接種も予防の一つ**とされています。接種しても100%かからないわけではありませんが、症状を軽減できるメリットはあります。**約5ヶ月が有効**とされていますので、**受験を控える3年生や接種を希望する人は、主治医と相談し、ワクチン接種のスケジュールと予約等を確認するようにしましょう。**

## \*カウンセリングの紹介\*

- カウンセリングを希望する人は、担任の先生か保健室に相談してください
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。
- 一回の相談時間は、基本的に50分程度です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容の秘密は守られます。

カウンセラー	今後のカウンセリング予定
丸内弥生 先生	9月23日(水), 10月7日(水), 10月28日(水)

時 間：14:00～17:00

相談場所：大島高校 教育相談室(管理棟4階)



保健室から

マスク持っていますか？体温測ってきていますか？

自分のため、周りの人のために感染症予防を！朝から

体調が悪いときには、無理をして登校せずにもまず自宅

で様子を見てから、その後の体調を見て登校の判断するようにしましょう。

# ほけんだより 9月

保健委員：1-1 永島, 1-3 粟飯原, 峯 1-5 東原, 1-6 徳田



## 9月9日は 救急の日

### けがをしたら どうする?

打撲・捻挫の手当では **RICE** 処置が基本

**R** Rest (安静)  
動かさない  
いじらない

**I** Compression (圧迫)  
内出血をひどくしないように

**C** Icing (氷冷)  
氷のうなどで冷やし  
はれをほせ

**E** Elevation (挙上)  
患部をできるだけ  
心臓より高く



### コレがアレに!!

身近なものが大活躍

**新聞紙**

- 骨折時の「添え木」に
- 折って「スリッパ」や「車器」に
- 体に巻いて「防護対策」に

**バンダナ**

- 「三角巾」に
- 「穴を開けて」示有に
- 料理のときの「ボウル」代わりに

### 「マスクで伝わりにくい...」を乗り切ろう

お祭りやイベントはマスクの着用を促す声が多い。伝言の現状や伝言のやりかたを伝える「伝言カード」が活躍中。今、マスクの伝言カードの活用が注目されている。

1時(10時)	1時(10時)	A(1)
→2時(11時)	→2時(11時)	→2時(11時)
7時(16時)	7時(16時)	K(17)
→7時(16時)	→7時(16時)	→7時(16時)

### もしも

#### 感染症と災害

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら...?

危険な場所にいるなら避難するのが原則です。さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の3つがあります。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる親せき・知人の家への避難も考え
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する

豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

### クラスごとの受診状況は??

6月に歯科の受診グラフを作成し、8月に視力の受診グラフを作成し事務室前の掲示板に掲示していますが、皆さん、見ましたか? グラフは、私たち生徒保健委員の1年生が作成しました。グラフは、受診勧告書を提出した数と、毎週月曜日に更新中です。自分のクラスはどのようなか、皆さんチェックしてくださいね! 未受診の方は、予約を入れ受診をしましょう。

☆9月4日現在の受診率は  
視力 52.5% 歯科 47.5%です。

**目指せ!! 受診率100%達成**

※内閣府「新型2019コロナ感染症対策」による災害時の避難に関するガイドライン