

ほけんだより

9月

新座柳瀬高等学校保健室
令和3年9月24日(金)

感染症対策を見直そう！！



新学期早々、緊急事態宣言の延長が発令され、もう少し分散登校の期間が続きます。埼玉県内のコロナ感染者数も減少しつつありますが、今からが感染を再拡大させないための大切な時期です。基本的な感染症対策を再度見直しましょう。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%	80%	90%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%	60-70%	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

繰り返しになりますが、不織布マスクが一番感染予防に適しています！！先月の保健だよりか保健室前

あなたのマスクの装着方法は大丈夫ですか？



アゴが出た状態



鼻が出た状態



アゴマスク



正しい状態

顎、鼻出しマスクは正しいマスクの装着とは言えません。正しい装着をしないと、せっかくつけていても感染予防の意味がなくなってしまいます。また、マスク不着用のまま登校してきて、校内に入ってからマスクをつける人の姿も目立っています。校内に入る前に必ずマスクを着用してください。

○○の秋

つてなせ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ぎやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取りいれて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら○○の秋に何が入る？



特に傷口を洗うことは傷口から感染を起こさないためにも重要です。

消毒より、まず先に傷口を洗うこと。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

➕ すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

➕ 目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

➕ やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

➕ つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

➕ 切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

➕ 鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つことが大切なのです。



いつ、どんな時に事故が起こるかわかりません。もしかしたら、通学中に倒れている人を見つけるかもしれない。そんなときに、すぐに駆け寄って必要な措置を行えるよう、救急法を身につけましょう。不安な人は、先月の保健日より保健室前に救急措置のポスターが貼ってあるので、確認してください。