

令和3年9月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-1HR

上高☆保健だより

彼岸花が咲き、秋らしい季節になってきました。体調はいかがですか。涼しくなって運動もしやすい環境になってきています。運動で体を鍛え、リフレッシュしていきましょう。

今月の保健目標

感染対策に体力をつけることも大切にゃ♪

コロナ対策をし、
距離を保ってしっかり運動しよう！



校内のAEDは

①保健室前 ②体育館入り口横
確認しておいてください！

救急対応！必要なのは…知識と勇気

目の前で突然人が倒れた、交通事故にあった…。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、**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(消防庁「令和2年版 救急・救助の現況」より)。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ります。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**といわれています。



本館各階西側に設置！
①非常用電話
②救急用簡易担架

いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが大切です！

倒れている人の反応がなければ

コール

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を

ブツシュ

AEDの電源ボタンを

ブツシュ



8/2月「愛媛県生徒保健委員研修会 報告」

研修 「コロナに負けない 心と身体のメンタル体操」

研究発表 ・西条農業高校 生活習慣を改善しよう ～健康は飲み物から～

・北条高校 新型コロナウイルス感染症に負けない!!～私たちにできることを考えよう～

・北宇和高校 デジタル機器の使用と健康 ～リスクを知って自分を守ろう～

感想

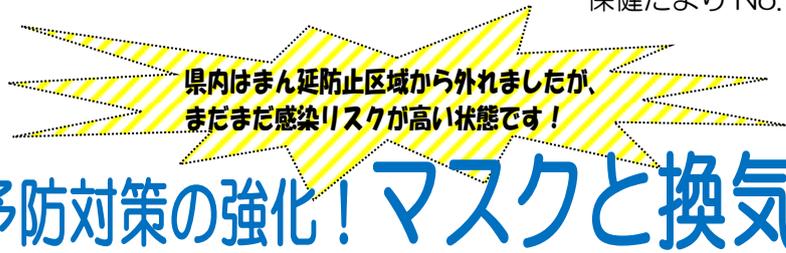
○ 今回の保健委員研修会は、オンラインでの開催でした。研修を始め3校の研究発表を聞き、どの高校もしっかりと研究されていて参考になりました。特に西条農業高校の発表では、日ごろ飲んでいる飲み物にどれだけの砂糖が入っているかについて検証していてとても興味がわきました。



研修では呼吸によるストレス解消法について実践しました。

少ししんどいときは、体を動かすと楽になるよ！





感染予防対策の強化！マスクと換気

デルタ株中心の第5波で、愛媛県でも若い世代の感染が目立っています。また、部活動や体育祭後にクラスターが発生したり10代にも感染が広がっています。学校に感染が持ち込まれ、校内で広がることを防ぐために、一人ひとりができることを考えて行動しましょう。

1 デルタ株対策として「不織布マスク」を使う！

布やウレタン製のマスクに比べ、**不織布性のマスクが飛沫拡散を抑える効果が高い**とされています。顔とマスクの隙間からの飛沫の吸い込みや掃き出しを防ぐため、**鼻出し等の不適切な着用も×**。

【素材性能の評価】

マスクの素材	掃き出し飛沫量	吸い込み飛沫量	特徴
不織布製	20%	30%	性能は高いが通気性が悪い
布製	18~34%	55~65%	通気性が良く、性能も比較的良い
ウレタン製	50%	60~70%	性能は劣るがおしゃれ

(豊橋技術大学と理化学研究所によるスパコン「富岳」を使用したシミュレーション結果より) マスク非着用時との比較

2 重要なのは換気。窓を2方向開けて常に換気を！

デルタ株は、非常に微細な「マイクロ飛沫」、「エアロゾル」と言われています。**しゃべった後の飛沫が2~3時間空間をたど**り、**よ**うとか…今の時期は寒くないので、常時換気をしましょう。

【44 教室の空気環境検査 結果】

エアコンをつけて窓を開けた状態
(在室21名) ↓望ましい基準

温度	26℃	17~27℃
湿度	59%	30~80%
CO2	974ppm	1500ppm以下

9/2(木)保健委員が検査しました。

他、粉じんと気流も測定し、すべて基準値内でした。



3 「黙食」の徹底！

昼食時は特にリスクが高い！つらいけど、**とにかくしゃべらず前を向いて黙食**。話すのは昼食後、マスクをお互いにきちんとしてからにしましょう。

その他、水際対策は

- 日々の健康観察を徹底すること。
 - 少しでも体調不良がある場合は、登校を見合わせ、医療機関に相談すること。
- 体調に気をつけて過ごしてください。

2021年版

新型コロナウイルス
感染拡大防止
へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。
【マスクの着用】や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

正しく使おう **マスク!**

会話時は必ず着用!

・鼻出しマスク× あごマスク×
 ・着けたら外側は触らない
 ・ひもを持って着脱
 ・品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう **手洗い・手指消毒!**

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

・指先・爪の間・指の隙や手首も忘れずに洗いましょう!

目指そう **ゼロ密!**

一つの密でも避けましょう!!

密接

マスクなし× 大声×

密集

大人数× 近距離×

密閉

換気が悪い× 狭い所×

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症対策推進室

新型コロナウイルス感染症予防のために (厚生労働省HP)