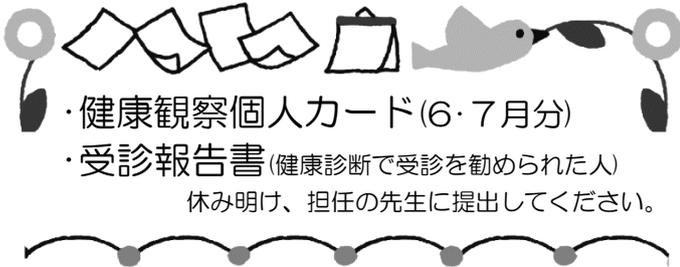


# ほけんだより 9月

昴学園高等学校保健室

## 保健室への提出物



- ・健康観察個人カード(6・7月分)
- ・受診報告書(健康診断で受診を勧められた人)  
休み明け、担任の先生に提出してください。

8月以降、新型コロナウイルスの感染者がこれまでにない早さで急増し、若い世代にも感染が広がっています。一人ひとりができる感染対策を確実に、そして丁寧に続けましょう。夏休み明けは、生活リズムが整いにくく心身ともにしんどい時期。疲れやストレスは、免疫力を下げってしまうといえます。上手に休息しながら、徐々に自分のペースをつかんでいきましょう。

## 三重県まん延防止等重点措置・緊急事態宣言をふまえて

### 1. 感染対策と健康管理の徹底

2方向の窓やドアを開けて空気の通り道を作る

- ・基本的な感染対策を確実に！(マスク着用、手洗い・消毒、毎日の検温、十分な換気等)
- ・バランスの取れた食事、十分な休養と睡眠で、感染症に強い体づくりをすること。
- ・人との距離をとり、直接体が触れ合わないようすること。
- ・不要不急の外出や寄り道をしないこと。(外出の機会をこれまでの半分にする)  
外出の必要性や安全性を慎重に検討した上で、やむを得ない場合は感染対策を徹底する。
- ・公共交通機関を利用する時は、会話をひかえ、必ずマスクを着用し、帰宅・登校後等、速やかに手洗いや手指消毒をすること。
- ・発熱やのどの痛み等のかぜの症状がある場合は、自宅で休養すること。また、できる限り早く医療機関に相談、受診をすること。(この場合の出席の取り扱いは出席停止)



### 飲食の場の感染対策を強化します！

- ①食事前後の手洗い・消毒を徹底してください。
- ②食事中、マスクをはずした状態でしゃべらないでください。  
教室での飲食時は、普段以上に十分換気をしてください。

自分の席で、前を向いて、食べてください。



→ 離れて黙食を！

### 2. 濃厚接触者となった場合・PCR検査を受ける場合の対応(同居家族の場合も含む)

- ・すみやかに学校に連絡し、自宅待機すること。(この場合の出席の取り扱いは出席停止)

### 3. 新型コロナウイルス感染症のワクチン接種に関して

※ワクチン接種は希望者の同意に基づいて行われるものです。接種を強制することや、接種を受けていない人への中傷や偏見・差別は、絶対にやめてください。

- ・授業日にワクチン接種をする場合は、接種の当日は出席停止の扱いとすることができます。また、ワクチン接種後に発熱等の症状がある場合も、出席停止となりますので学校へ連絡してください。

参考:「三重県まん延防止等重点措置」を踏まえた県立学校の対応について

# いつも備えを～防災の日～



9月1日は「防災の日」。近年大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ日頃の備えが大切です。

## 突然の大地震！ 外出先で、どうする？

### 〔地下街〕

火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。



### 〔タワーマンション・高層ビル〕

高層階では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



### 〔映画館・劇場〕

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。



### 〔エレベーターの中〕

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



## 炎 を超える脅威?! 「煙 」からの避難



- 急速度で建物内に充満する
- 視界が悪くなり、恐怖感を与える
- 微粒子が肺細胞に入り、窒息を起こす
- 熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる

これらは、火災が起きたときに発生する煙の主な特徴や危険をあげたもの。近年、建材の変化やプラスチック製品の増加などからその脅威は増しているといわれ、煙を吸って意識不明になり、命を落とす事例も多いようです。火災時の避難では、右のような煙対策のポイントも知っておくことが重要です。

### 避難時：煙対策のポイント

- タオルやハンカチで鼻と口を覆う
- 姿勢を低くする
- 床や壁に手をあてて進む

