

保健だより

Stay Home

佐賀県立伊万里実業高等学校
佐賀県立伊万里商業高等学校
保健室 令和2年5月14日発行

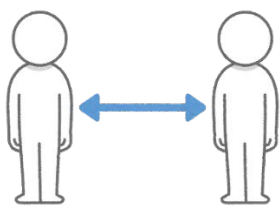
新型コロナウイルスによる肺炎患者が中国、武漢で発生してから4ヶ月以上が経ちました。あっという間に全世界に広がり多くの死者、感染者を出し続けています。飲食店ではテイクアウトで難局をしのぎ、ショッピング街も営業自粛などが続いています。新型コロナウイルスが終息するようお願いながら学校は再開しても自分がすべきことをしましょう。

令和2年4月30日付け佐賀新聞の記事によると「不要不急の外出を控え、家で過ごす際の困りごと」において**19.8%が 子どもの生活リズムが崩れる と回答しています**。皆さんは臨時休業中の生活は規則正しいものでしたか？休みであっても決まった時間に起き、食べ、学習する、家の周りを走るなどの適度な運動、家の手伝いをして時間を無駄にしない生活を送ることが大事です。全員マスクを着用して登校し、教室の窓は全部開放、手洗いと消毒を継続してください。一人でも学校内に新型コロナウイルスが発生したら再び臨時休業となります。

☞ “時は金なり” 時間はお金と同様に大切であるという意味。時間というのは決して目に見えたり、感覚的に響くものではないがお金と同じ位時間は価値があるということをストレートに表現したことわざ。

<常識 新型コロナウイルス>

ソーシャルディスタンス



新型コロナウイルスの感染経路の一つが飛沫感染です。感染者の咳やくしゃみ、発声などによって飛び散った飛沫に含まれるウイルスを鼻や口から吸い込むことによって感染します。感染者が咳をした場合1mでは飛沫が顔を直撃します。しかし、2m離れると飛沫を回避できるということです。会話程度なら1.5m離れば問題なく、これをソーシャルディスタンスと言います。

マイクロ飛沫

100分の1mmの飛沫をマイクロ飛沫と言います。少し大きな声で会話するだけでも私たちの飛沫は飛んでいます。これを吸い込むことで感染のリスクは高まります。これを回避するには「換気」が有効で、空気の流れによってマイクロ飛沫を外に追い出すことができます。密閉空間のダメな理由はこの点からもわかります。

唐津城ブルーのライトアップ

新型コロナウイルスの感染予防と感染リスクと向き合いながら奮闘する医療従事者への感謝を示そうと、唐津市のシンボルである唐津城が青くライトアップされています。鳥取、京都、新潟、東京など全国各地でこの様な取り組みがなされています。佐賀を含む全国で一万人を超える患者さんの治療に不眠不休であたっている医

師、看護師など医療従事者の方へ感謝の心を持ちたいものです。

30秒の手洗い 芸能人と一緒に



手洗いスタンプが売り上げ好調という。手のひらについたスタンプは30秒手を洗わないと消えないしくみ。手洗いを練習するにはいい。手洗いはコロナウイルスを撃退する“1番の予防法”。

今、手洗い動画を公開している著名人・団体などを紹介します。嵐、A. B. C-Z、木村拓哉、ピコ太郎、ミルクボーイ、有吉弘行、新木優子【サッカー、ラグビー】柴崎岳（デポルティボ）、三浦知良（横浜C）、中村憲剛（川崎）、大久保嘉人（東京V）、F東京、山形、磐田、ヤマハ発動機と多くの人が配信しています。早速、新木優子さんと一緒に手を洗ってみました・・・

マスクは湿ったら交換する、洗濯する

マスクの主な目的は、咳やくしゃみで出る飛沫を捕らえること。だとすれば、使用後のマスクはそうした飛沫だらけ（そしておそらく湿った状態）になっているということです。マスクが湿ったら交換しましょう。さらに、マスクをつけていても手で触ったそのマスクはすでに汚染されているとみなします。不潔、清潔の区別をしっかりとつけましょう。

マスク＝顔にぴったり フィットし続けるもの
で、かつ、取り外したくならない程度の
心地良いものに！



<今年度の公務分掌 保健部>

保健部長は吉野憲治先生、副部長は立石齊先生、清水紀子先生、平川将太郎先生、保健室は田代真須美の5名が保健部の先生です。どうぞ宜しくお願いします。

健康管理および保健教育、安全教育、食育、教育相談、特別支援教育、学校環境衛生、防災を担当します。

また、学校医の先生方は前田麻木先生（前田病院 内科）、歯科医は上田敏雄先生（上田歯科医院）、薬剤師は山下潤一郎先生（山下薬局）、眼科医は小嶋嘉生先生（小嶋眼科医院）、耳鼻科医は一番ヶ瀬泰蔵先生（一番ヶ瀬耳鼻咽喉科医院）です。

<これからの保健行事予定>

5月中 身体測定（視力、身長、体重、聴力）

21日（木）検尿二次および一次未提出、22日（金）検尿二次（予備）

6月 5日（金）1年生・職員レントゲン撮影（結核検診）