

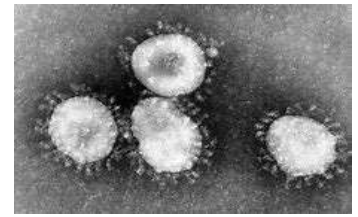
保健だより

読んだら保護者に
見せましょう

佐賀県立伊万里実業高等学校保健室
令和 3年 4月28日発行

新型コロナウイルス、無症状に注意！

大型連休は行動の自粛を！ 佐賀県連日30人超え



佐賀県の4月21日(水)の感染報告数は最多の38人、その後も30人前後の感染者報告が続いています。伊万里市でも陽性者が増えました。陽性者となったら一番身近な「家族」が濃厚接触者となることが多いです。濃厚接触者となったらPCR検査(遺伝子検査)をすることになります。

熱が出たり、味覚や嗅覚に異常が出れば新型コロナを疑いますが、それが無症状である場合はまったく疑いもしないということになり家族内、職場や学校でも感染させることがあります。

今や、「誰がコロナにかかっているかわからない。」と思って行動することが大事です。学校では授業中はマスクをつけていますが、部活動の場面ではマスクを外しています。弁当の時間もマスクを外します。このため食事は窓をフルオープンし、一方向を向いて食べる、外で食べる等、お互いの飛沫を吸わない工夫を各自、行ってください。

<国立感染症研究所 濃厚接触者の定義>

新型コロナウイルス感染症と診断された患者と、以下のような状況で感染可能期間に接触した者とされています。なお、感染可能期間とは、コロナウイルス感染症を疑う症状を呈した2日前から隔離開始までの期間とされています。

- 1、患者と同居、あるいは長時間の接触(車内等)のあった者
- 2、手で触れることのできる距離(1メートル)で、マスクなしで15分以上の接触があった者

部活動でのコロナ対策

- 1、部活の前に風邪症状がある「コロナかも…」と考えて活動を中止し帰宅する
- 2、部室の利用は数人ずつ、時間差
- 2、部室はドア、窓を開けたままで使用
- 3、部室での飲食は避け、屋外で飲食
- 4、共有するボール、バットの使用後は手を石けん(界面活性剤)で30秒洗う

トイレでのコロナ対策

- 1、トイレ後は手を石けん(界面活性剤)で30秒洗う
- 2、歯みがき場で密にならない、うがいは低い位置で吐きだす
- 3、手拭きは、個人のハンカチを使用する
- 4、ペーパーをお手拭きにしない
- 5、ペーパーを三角折りにしない
- 6、掃除担当は、一日一回、蛇口、洗面台、水栓レバーをアルコール消毒液で拭き、除菌する

※洗面所が感染源になった事例も多くあります。気きをつけましょう。

歯のケガに注意しよう。スポーツマウスガードの活用を



昨年度の大きなケガの一つに「歯が折れる」がありました。歯が折れると、その程度によって後遺症を残すことがあります。うまく噛めない、話せないなどです。令和3年4月1日以降の「歯折3本以上」の災害に対し「障害見舞金」が支払われることになりました。ホッケー、野球部員は予防のためのスポーツマウスガードの装着をお勧めします。リバウンドしたバスケのボールが口唇を直撃し歯を折る、つまずき前方に倒れて顔面を床に強打し歯を折る、などの例があります。本校の歯科校医はマウスガードテクニカルインストラクターですので相談ができます。

学校医の紹介

学校医：前田麻木先生（前田病院）
歯科校医：上田敏雄先生（上田歯科医院）
学校薬剤師：山下順一郎先生（山下薬局）

組織活動

生徒保健委員：クラス2名ずつ
部長：池田侘奈（3B）
副部長：塩田ミオ（3C）
環境美化委員：クラス2名ずつ
活動へのご協力をよろしくお願いします。

保健部の紹介

部長：原田雅章先生（総括）
清水紀子先生（特別支援教育、環境美化）
立石 斉先生（教育相談）
平川将太郎先生（食育、安全教育）
田代真須美先生（保健、衛生）
皆さんの心身の健康の保持増進のため、年間を通して保健管理、保健教育、組織活動を推進していく仕事をします。「教育相談・食育・保健だより」を定期的に発行しますので読んでください。

ハンカチを所持しよう

最近、問題なのがトイレトペーパーで手を拭く行為。「ハンカチ持ってないのか？」と思うのですが結構、持っていないのが女子。洗面台にトイレトペーパーがいくつも並んでいるという実態があります。

ペーパーは水溶性。むしろ手に紙がくっついてしまい効率が悪い。エチケットだけの問題ではありません。なぜなら、コロナ禍ペーパーを**皆が触って共用することこそ問題なのです。**

ぬれたら交換できるよう明日からハンカチを**2枚**ずつ携帯しましょう。鼻血や思わぬけがの際も止血できるなどハンカチの用途は広いのです。

マスクの外し方

大阪府 吉村知事に学ぶ

大阪府の吉村知事はテレビでよく見る方です。この吉村知事のマスクの扱い方が素晴らしいと話題です。

吉村知事はマイク前で話をする際、自分が今まで着けていたマスクを外しますが、両方の手でそれぞれのヒモの部分に限定して持ち、ゆっくり外します。そのまま両方のヒモ部分を併せて左手首にかけマイクを握ります。

オモテ面にウイルスがついているかもしれないのでオモテ面は絶対触らないのです。正しい知識を持っている人だと評価されています。

いよいよ大型連休がやってきます。新型コロナの最新情報に関心を持ち、他県への移動を避け、買い物は人の少ない時間帯を選び、ディスタンス、換気、マスク会食を実践してください。