

保健だより7月号



令和4年7月28日
鳥取西高等学校

本格的な暑さになってきました。熱中症にならないためにも、こまめな水分補給、十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。また、全国的にも新型コロナウイルスの感染が増加してきました。夏休みが始まりますが、今後も気を緩めることなく対策をして下さい。

新型コロナウイルス感染症について

県民の皆様へのメッセージ

感染力の強いBA.5系統が急拡大し、感染爆発の瀬戸際です。3連休、夏休み等、接触機会の増加が見込まれるため、感染防止対策のレベルアップと徹底をお願いします。

<特措法第24条第9項での要請事項>

- ◆ BA.5系統は、感染者の周辺だけでなく、部屋の広範囲に広がっていますので、エアコン使用時は定期的な窓開け換気をお願いします。
- ◆ BA.5系統は、症状が出ることが多いので、検温など体調把握に努め、体調の悪い時は、外出を控えて医療機関へ受診をしましょう。
- ◆ BA.5系統は、感染力が強く、マスクを正しく着用しないと感染の恐れがありますので、“飛沫”を意識してメリハリのあるマスク着用をお願いします。
- ◆ 手洗い、消毒、換気などの基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。
- ◆ 感染不安がある方は、無料検査の積極的な受検をお願いします。
- ◆ 県外往来された際は、帰県後1週間は、大人数での会食、混雑した場所、換気の悪い場所など感染リスクの高い場所を避けるようお願いします。

鳥取県コロナウイルス感染症特設サイトより

正しい感染症対策ができていますか？

今月を「感染症対策月間」とし、生徒保健委員会が感染症対策啓発運動として、校内放送と教室の換気チェックを行いました。校内放送では、黙食、教室の換気、マスクの着用、熱中症対策との両立について等、生徒自身が原稿を作成し昼休みに放送しました。換気チェックでは、教室内の換気箇所のチェック、二酸化炭素濃度測定等を行いました。今回は換気チェックの結果をお知らせします。

	Aクラス	Bクラス	Cクラス	Dクラス	Eクラス
平均生徒数(人)	33	39	37	35	33
最高値(ppm)	587	1880	1589	790	963
最低値(ppm)	540	664	1277	535	618
平均値(ppm)	567	1146	1381	605	767
備考	換気箇所:多 会話:少 移動教室:多	換気箇所:多 会話:多 移動教室:無	換気箇所:少 会話:多 移動教室:無	換気箇所:少 会話:多 移動教室:少	換気箇所:多 会話:少 移動教室:無

「換気のポイント」について鳥取県コロナウイルス感染症特設サイトに記載があります。その他の感染症対策についての記載もあるので確認してください。現在、家庭内感染が増えてきています。夏休み中の感染症対策を徹底しましょう。

測定してくれた生徒からは、

- ・ペアやグループワークでの話し合いが多い授業後では測定値が上がっていた。
- ・SHR 前後は換気ができておらず、測定値が高くなっていた。今後 SHR 前後も換気をするようにしていきたい。
- ・生徒数が少ない時や、換気をしていた時は、測定値が下がった。
- ・授業中も換気を行っていたため、測定値はそこまで高くなかった。
- ・体育の後は冷房を効かすため換気があまりできておらず、測定値が高くなった。
- ・休憩中だけでも換気する箇所を増やし、教室の人数が多いときは特に換気を徹底する。

といった意見が出ました。

換気のポイント

- ✓ 30分に1回、数分程度、窓やドアを全開にしましょう。
- ✓ 対角線にある窓を開放するとより効果的です。
- ✓ 扇風機などを窓の外に向けて設置すると換気量が増加します。
- ✓ 窓やドアの全開が難しい場合は、常時数cm開けるだけでも効果的です。
- ✓ 換気扇も有効に活用しましょう。
- ✓ CO2濃度測定器等を上手に活用しましょう。(1,000ppmを超えていないか確認)
- ✓ 室内温度を急激に上げないためには、エアコンや過ごしている場所から遠い窓と部屋の入口のドアを開けることも有効です。



2 年 性に関する指導講演会

6 月 17 日(金)に 2 年生の性に関する指導講演会が行われました。「社会に旅立つ皆さんに知ってほしい性に関する知識」と題し、タグチ IVF レディースクリニックの田口俊章先生のお話を聞きました。今年度も感染症対策のため、事前に田口先生に講話を収録していただき、動画視聴という形で各クラスにて実施をしました。

生徒のコメントを一部紹介します

講演会を聴いて、改めて性への正しい認識と人間関係の重要性について学ぶことができました。8歳～18歳までの期間が人間にとって骨量の増加が可能で、それ以降は減少するということを知り、私たち高校生のこの時期こそ健康的に過ごすことが大切だと思いました。今後はお互いにさらに正しい性の知識を十分に身につけ、相手のことを思いやって安心して生活していきたいです。

今回の講演を聞いて、自分たちや異性の体の仕組みを知ることやさまざまな考え方を知ること、性に対しての考え方が変わりました。学んだことを生かして、いろんなことに気づいて配慮できるようになりたいです。

先生の分かりやすい説明で性に関する危険性を知ることができた。このことを忘れずにこれからの生活を送っていききたい。

あなたの勇気で救える命があります

6 月 20 日(月)、23日(木)に赤十字社の方をお呼びして、職員・生徒救急法講習会を行いました。全職員、生徒は各運動部の代表部員と保健委員2名が受講し、心肺蘇生の方法や AED の使い方等を確認しました。暑い中の講習でしたが、一つ一つの動きを丁寧に確認し、一生懸命に取り組んでいました。今回学んだことを忘れないようにしてください。

受講した生徒のコメント

○何度か応急処置について学んだことはあるが、曖昧な部分などがあり、確認するいい機会となった。胸骨圧迫を続けるのは体力的にとっても大変だった。定期的に胸骨圧迫の方法などを振り返り、いざというときのために対応できるようにしたい。もし、実際に目の前で人が倒れても、今回学んだことを思いだし、落ち着いて行動できるようにしたい。

○今回の活動で学んだことは緊急時の心肺蘇生法です。心肺蘇生自体は昨年の保健の授業でやっていましたが、今回は日本赤十字社の方にも来ていただいてより詳しいコツや、その他自分の命を守る事も大切だと言うこと、倒れている人を救うには勇気を持つことが大事であるということを学びました。今後、倒れている人を発見したら勇気を持って学んだことを実践し、1人でも多くの命を救いたいです。



保健室からつばやき

☆学校での怪我による、スポーツ振興センターの申請書類が未提出の人は、夏休み中に病院や薬局から必要書類を記入してもらい、保健室に提出してください。

☆そしていよいよ夏休みに入ります！感染症対策・熱中症対策を徹底し、生活リズムを崩すことのないように、よい休みを過ごしてください。休み明けに皆さんに会えるのを楽しみにしています。