



もうすぐ前期が終了しますが、皆さんにとって充実した期間だったでしょうか。終わりの見えない感染症対策に疲れていると思いますが、自分だけでなく周囲の大切な人を守るためにも、もう一度気を引き締めて取り組んでいきましょう。

新型コロナウイルス感染症について

鳥取県内のコロナ感染者数は減少傾向にあります。依然として校内のコロナ感染者が確認されています。自分は罹るわけがないと油断してはいけません。今は誰が罹ってもおかしくない状況です。

～昼食時の感染症対策を徹底しましょう～

保健委員が昼休憩に感染症対策に関する放送を行いました。その放送にもあったように、特に今皆さんに取り組んで欲しいのは**黙食**です。最近の昼食時、近距離でマスクを外した状態で会話や、対面での食事が目立ちます。中には、自分が陽性者となり、感染症対策が不十分として、一緒に食事していた人が濃厚接触者や接触者、自宅待機を余儀なくされた事例があります。自分の行動で、周囲の人を巻き込んでしまうかもしれないということを再度認識しましょう。昼食時は、大人数、長時間だと感染リスクが高まります。できるだけ少人数で黙食を基本とし、対面にならず、会話をする際にはマスクの着用を徹底しましょう。また、屋内ではこまめに換気をするなどなるべく密にならないよう工夫し、改めて感染予防を心がけましょう。

会食など人が集まる場面の感染対策のポイント

- **ご家庭でもお店でもエアコン中も換気の徹底を**
 - ・ エアコン使用中も2方向の窓・ドアを開けるなど空気の流れを意識した換気の徹底を！
 - ・ 窓開け換気は、数分間、窓・ドアを全開に！
 - ・ 飲食店でも、機械換気(換気扇)に加えて窓開け換気が重要。CO2モニターの活用も効果的！
- **大人数を避けるなど密は絶対避ける**
 - ・ 定員以上の人を部屋に入れる・狭い部屋で会食を行うなど密な空間での会食は控えましょう！
 - ・ ホームパーティでも、密にならないような規模(人数・部屋の広さ)での実施を！
- **黙食・マスク会食の徹底**
 - ・ 親しい間柄でもパーテーションを外したり・大騒ぎは控えてください！
 - ・ 乾杯・回し飲みは控えましょう！
- **無料検査や体調管理による感染の流入防止**
 - ・ 少しでも体調がすぐれない場合は、会食に参加しない。飲食店は従業員を無理せず休む・休ませる
 - ・ 夏休み・お盆等で普段合わない友人等との会食前には検査で陰性確認を

16

手洗いの徹底



すき間なく
マスク着用



3密の回避



こまめな換気



引き続き、基本的な感染対策の徹底をお願いします。

前期保健室利用について

前期(4月7日～9月14日)に来室した生徒数と来室理由です。体調が悪ければ登校は控えましょう。今回は来室理由で最も多かった頭痛と擦過傷について少し取り上げます。

来室理由	内科	外科	健康相談
人数	521名	142名	12名

【内科】 ※複数回答あり

・頭痛 (206名)

・喉痛み (21名)

・腹痛 (118名)

・気分不良 (10名)

・倦怠感 (72名)

・めまい (13名)

・月経痛 (39名)

・下痢 (21名)

等

【外科】

・擦過傷 (44名)

・突き指 (13名)

・切傷 (3名)

・鼻血 (4名)

・打撲 (21名)

・腰部痛 (5名)

・捻挫 (10名)

等



頭痛には、脳疾患などの重大な病気が原因でおこるものと、ストレスや生活習慣病などによって起こるものがあります。頭がギューっと締め付けられる、こめかみがズキズキするというような痛みは、慢性頭痛と考えられ、人によって頭痛が引き起こされる原因や頭痛の種類・痛む箇所は様々です。



慢性頭痛の種類	痛みの特徴	症状	原因	予防
緊張型頭痛	頭が重く、圧迫されているように痛む	ダラダラ痛みが続き、肩こり・めまい・倦怠感もある	頭・首・肩の筋肉の緊張	ストレスをため込まない 体をほぐし、血行促進する
偏頭痛	こめかみがズキズキ痛む 何も手につかない	ズキズキする痛みと吐き気、嘔吐、下痢	ストレスなどによる 脳血管の急激な拡張	睡眠をとる 頭痛の引き金となる誘因を避ける (例.ストレスをためない、頭痛を誘発する食物を避ける)
群発頭痛	目がえぐられるような 暴れ出しそうな痛み	じっとしていられないほどの激しい痛み	原因不明	医療機関に受診



運動場で怪我をした際、そのままの状態では保健室に来室してくる生徒がいます。傷口の表面に汚れがある場合は必ず水道水で洗いましょう。泥などの汚れが残っていると、細菌に感染するリスクが高まります。



浸出液とは？

傷の表面から「ジクジク」としみ出て来る透明(あるいはやや黄色っぽい)液体のことです。浸出液が多量に出る場合は、「細菌感染している」と思われがちですが、実は浸出液の中には「傷が治るために重要な物質」がたくさん含まれています。そのため、創傷面の浸出液を乾燥させないよう、「創傷被覆材(キズパワーパット等)」で創傷面を保護することをオススメします。

保健室からつぶやき

○9月9日は「救急の日」でした。皆さんも家の救急箱のメンテナンスをしてみましょう。使用期限が切れていないか、足りないものはないか確認し、万が一のためにすぐ使用できるようにしておきましょう。

○連休が続いていますが生活習慣は乱れていないですか。早寝早起きや食事をしっかりとって、後期に向けて万全の準備をしましょう。

