

保健だより

令和3年9月号
津幡高校保健室
の残名

夏休み気分は抜けましたか？

今年の夏も暑かったですね。皆さん元気に過ごせたでしょうか。この長いお休みに心身ともにすっかりゆるんでしまっている人もいるかと思いますが、ここは気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでもらいたいと思います。また、夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。今一度、早寝早起きの習慣を取り戻して、これから秋・冬と変わっていく季節を乗り切っていきましょう。

君はAEDの場所を知っているかい？
いざという時のために確認しておこう！



9月9日は
救急の日

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

津幡高校 AED の場所は…

保健室前

第一体育館前ロッカー内

マラソン大会の練習が始まります！

10月に予定されているマラソン大会の練習が始まります。夏になまった身体にはこたえるかもしれませんが、体力づくりの貴重な機会です。しっかり準備を整え、取り組みましょう。

スポーツ前は…

早く寝て、十分な睡眠！

しっかり朝ごはん！

準備運動！

スポーツ中…

こまめに休憩！

水分補給！

スポーツ後は…

整理運動！

スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

どんなマスクがいいの？

どこへ行くにもマスクが必須の今日この頃…いろいろな種類のマスクやシールドがあるけれど、実際どれがいいんだろう？特徴を知って、TPOに合わせて使い分けよう！

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
	吐き出し飛沫量	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

☆マスク着用のポイント☆

不織布マスクが最も吐き出し・吸い込み飛沫量が少ない！

(悪い例)

ノーズピースとブリーツ(ひだ)を合わせていない。



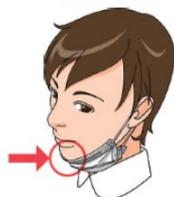
・鼻の横隙間から侵入

口だけを覆い、鼻は出ている。



・鼻から侵入
・自分の咳などは飛散しない

着用していたマスクを顎にかける。



・鼻・口から侵入
・顎についた飛散物もマスク内側に付着

(良い例)



✓ 鼻と顎がしっかり覆われている
✓ 肌とマスクとの間に隙間がない

現在、新型コロナウイルス感染症について、デルタ株への置き換わりが進む中で、全国的に新規感染者数が急増しています。そこで、改めて家庭での健康観察の強化をお願いします。

普段と体調が少しでも異なる場合には自宅での休養をお願いします。
同居家族に同様の症状が見られる場合も登校は控えるようお願いします。

「生理の貧困」知っていますか？

経済的な理由などから、生理用品を入手することが困難な状態にある「生理の貧困」が問題視されています。国内の高校生以上の生徒・学生を対象としたオンラインアンケートによると、学生の5人に1人が金銭的な理由で、「生理用品の入手に苦勞したことがある」と答えたことが明らかになりました。このことに対応するため、生理用品の寄付などの取組が全国で行われています。この度、本校にも寄付がありました。

保健室に常備してあるので、生理用品に困っている人は気軽に声をかけてください😊