



2021年9月1日(水)  
旭中学校 保健室

2学期が始まりました！夏休みはリフレッシュすることができましたか？規則正しい生活ができた人もできなかった人も生活リズムを学校モードに切り替えて、元気に登校しましょう。まだまだ暑い日が続いています。睡眠・栄養・水分をしっかりとって熱中症に気を付けましょう！

## 「もしも」にぞなえて、今できることは？

### 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

### 家族会議



9月1日 防災の日

### ハザードマップの確認



### 転倒や飛散の防止



★ **9月3日(金)の給食は災害が発生したときに食べる防災食です。**  
献立は、「**救給カレー**」と「**豚汁**」、「**フルーツカクテル**」です。この機会に、防災食についても考えてみましょう。

## 9月9日は…救急の日！

皆さんは、救急車を呼ぶことになったとき、落ち着いて正確に対応することができますか？万が一そのような場面に遭遇した場合、少しでも落ち着いて対応ができるよう、救急車要請のポイントを紹介します！

- ① 119番に電話をかけ「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「**救急**」と答えます。
- ② 救急車に来てほしい**住所**を答えます。
- ③ 患者について『**どこで**』『**誰が**』『**どんな状態か**』『**年齢**』を伝えます。
- ④ **自分の名前**、かけている**電話の番号**を伝えます。
- ⑤ 電話の相手（職員）の指示を受けます。  
救急車が着いたら、救急隊員に状況（患者の容体の変化や持病、実施した応急手当など）を詳しく伝えます。



## ～もう一度確認！コロナウイルス感染症対策～

宮崎県独自の緊急事態宣言が発令されています。また、感染力の高いデルタ株がまん延し、若い世代での感染報告も増えています。基本的な感染対策をきちんと行い、継続することが大切です。

### 1 健康状態確認

- (1) 毎朝の検温、本人及び同居家族の健康状態の確認を継続して行いましょう。  
※ 体調が悪い場合は、無理をして登校しないようにしましょう。
- (2) 密にならないために、健康状態確認の**チェック前は間隔を開けて並びましょう**。

### 2 手洗い・手指消毒・換気の徹底

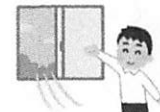
- (1) こまめに手洗いを行いましょ。 (石けんを使って30秒以上) また、手洗いができない場合は、手指の消毒を行いましょ。



#### 【手洗いのタイミング】

- ① 外から教室に入るとき
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ 給食の前
- ④ 掃除の後
- ⑤ トイレの後
- ⑥ 共有のものを触ったとき

- (2) 常時換気を徹底して行いましょう。  
※ 教室の上の窓4か所・教室の出入り口・廊下の上の窓を開けると空気の流れがよくなります。
- (3) 休み時間はすべての窓を開け、換気を行いましょ。



### 3 マスクの着用・咳エチケット

- (1) 基本的に常時マスクを着用しましょ。不織布タイプのマスクがより効果的です。

■ 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) 実験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	100%	20%	18-34%	50% <sup>*)</sup>	80%	90% <sup>*)</sup>
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% <sup>*)</sup>	60-70% <sup>*)</sup>	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※ 熱中症対策として、息苦しいと感じた場合は、マスクを外して構いませんが、その場合は人との距離を十分にとり、おしゃべりをしないようにしましょ。

- (2) 咳やくしゃみが出る場合は、ティッシュやハンカチ等で口や鼻を覆いましょ。

### 4 給食時間・歯みがきについて

- (1) 給食時間は無言を徹底しましょ。食事中は**マスクを外すので、特に飛沫感染のリスクが高くなります**。また、配膳時間は、用事のない人はすぐに席につき、静かに待ちましょ。
- (2) 歯みがき中の私語はやめ、手洗い場が混まないようにしましょ。

