

保健 だより 12月

令和2年12月18日
広島県立広島皆実高等学校
保健室



生徒が書いてくれた
イラストです♪

期末試験が終わり、もう少しで2学期も終業式を迎えます。冬休みはどのように過ごしますか？勉強や部活動はもちろん、普段よりゆっくりした時間を楽しむのも良いですね。健康に気を付けて、有意義な冬休みが過ごせますように。

年末年始！こんなところに気を付けよう！

感染リスクが高まる「**5つの場面**」より
高校生は特にここを注意！

これまでの感染拡大の状況から感染リスクが
高い行動や場面が明らかになってきています！



食事の場面



○回し飲みや箸などの共有は感染リスクが高まる。
○長時間・大人数（例えば5人以上）の飲食では、
大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスク
が高まる。

食事は、

- ① 少人数・短時間で
- ② なるべく普段一緒にいる人と
- ③ 箸やコップは使い回さない
- ④ 席は斜め向かいに
- ⑤ 換気をする

★体調不良時は一人で食べる



マスクなしでの会話



○マスクなしでの会話は、飛沫が飛び、感染リスク
が高まる。
○車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

話すときはマスクを着用

↓
ウイルスの飛散・吸い込みを防ぐ

不織布マスクの効果



顎マスクは効果ないよ！

(2020/8/24 日本経済新聞より)

スーパーコンピューター「富岳（ふがく）」によるマスクの効果検証（理化学研究所）では…

★不織布、ポリエステル、綿を使った**マスクの拡散防止効果の違い**を探ると、**不織布が最も効果が高かった**。

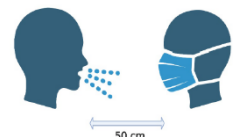
★不織布マスクは、飛沫の飛散を**ほぼ100%**防ぐことができる。

★他のマスクでも、**約80%**の飛沫の飛散を防ぐ。

吸い込み防止効果は？

(内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室HPより)

ウイルスの吸い込み防止は、
聞き手がマスクをした場合、
**布マスクでは17%、不織布
マスクなら47%**、吸い込む
量を抑える。(両方がマスクをすれば70%以上！)



▼検証結果より：効果のある順番は

不織布マスク > **ポリエステルマスク** > **布マスク**

風邪かな？と感じたら！まず電話！

(広島県HPより)

発熱や頭痛、咳など、新型コロナウイルス感染症の初期症状は様々です。

風邪の症状は重要なサインになります。

「風邪かな？」と感じたら、**かかりつけ医や積極ガードダイヤルに電話**をしましょう。



(1) まずは、**かかりつけ医**や**身近な医療機関**に電話

○必ず**事前に電話**をしてから、受診する。

(2) 相談先に迷うときは、**積極ガードダイヤル**へ電話

○診療・検査ができる医療機関の案内を受けられます。



風邪気味で受診をした
いので、医療機関を
紹介してください。

体調の記録は、
2週間分残しておく。

▼積極ガードダイヤル（受診・相談センター）一覧 ※これまでの「帰国者・接触者相談センター」と同様の番号です。

お住いの区域	連絡先（24時間対応）
広島市，呉市，福山市以外の市町	082-513-2567 【広島県各保健所】
広島市	082-241-4566 【広島市各保健センター】
呉市	0823-22-5858 【呉市各保健所】
福山市	084-928-1350 【福山市各保健所】

良い冬休みになりますように・・・♪

♡ 健康管理が一番！

- ・自宅でも毎日、検温&健康観察カードを記入する。（2週間分残しておく）
- ・冬休み中の学校の連絡先は、**健康観察カードの裏面**に書いてあります。

♡ 時間を上手に活用しよう♪（ニュースなど情報の見すぎで辛い時はその情報から離れる）

♡ 気持ちがふさいだら（コロナに関して、コロナ以外でも）、誰かにSOSを出す。

手洗いは
石けんで30秒！



< 教育相談日（スクールカウンセラー） >

次の教育相談日は、**1/18（月）・26（火）**です。希望する人は担任・保健室・その他教員に申し込んでください。

< 校外の相談窓口 >

- 広島市青少年総合相談センター（広島市役所北庁舎別館1階）
面接相談（無料）の予約が、電話（082-242-2117）でできます。
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（24時間）

保健室でも
話を聞かよ♪



♡ 始業式、登校前には体調を必ず確認！！ ⇒ 症状があれば、登校せず、自宅で休養する
かぜの症状（発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛等）はない？（本人・家族の両方を確認）