

# ほけんだより 9月

宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和3年8月26日  
裏面も御覧ください。

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。8月に入ってから新型コロナウイルスの感染者がさらに増え、石巻市でも2桁の感染者が連日みられるなど、心配な日が続いています。制限が多かった夏休みだったとは思いますが、御家庭での健康管理に感謝いたします。引き続き、学校でも感染対策をしっかり行い、子供たちが元気に学校生活を送れるようにしていきたいと思ひます。



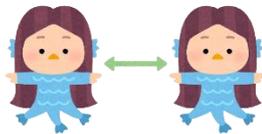
**引き続き、感染症対策をお願いします！！**

宮城県内では、変異株 L452R（デルタ株と疑われる変異株）の感染が拡大し、ほぼ従来株から置き換わっていると言われていす。変異株 L452R は非常に感染力が強く、従来の感染対策では不十分です。

## 感染対策として、**さ** **ら** **に** 気をつけるべきポイント

### 他の人とは十分な距離を！

- 1.9mの距離をとり、  
会話の時間は短く！  
(従来株は1~1.5m)。



### こまめに換気を！

- 2か所の窓を開け、  
常時換気を！



### マスクの着用と手洗いを！

- こまめに手洗い・手指消毒！
- できれば不織布のマスクを着用！



### 不要不急の外出を避ける！

- 普段会わない人と  
会うのは避ける！



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	100%	20%	18-34%	50% <sup>*2</sup>	80%	90% <sup>*2</sup>
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% <sup>*2</sup>	60-70% <sup>*2</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)	

### 毎日の検温、健康観察を！

- 登校前に検温と風邪症状の確認し、「健康観察カード」への御記入を！
- 発熱や風邪症状がある時は、  
家庭で休養を！



参考: 新型コロナ感染症対策サイト(宮城県公式ウェブサイト)  
新型コロナウィルス感染症対策(内閣官房)

\*2 豊橋技術科学大学による実験値

# 第1回学校保健委員会開催しました!



今年度も新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、書面にて学校保健委員会を実施しました。FAXで校医の先生方に御指導・御助言をいただきましたので紹介いたします。

## 【管理校医 阿部淳一郎先生より】

- ・ 新型コロナウイルス感染症対策を講じることはとても大切です。ワクチンが完了するまでは長い道です。どうしても「ゆるみ」がでますから、時々認識を新たにしてください。

## 【歯科校医 河瀬聡一郎先生より】

- ・ 歯科検診の結果用紙を持って多くの児童・生徒さんが歯科を受診してくれています。ありがとうございます。

## 夏休み明け生活リズムチェック!

- 朝、気持ちよく起きられていますか?
- 朝ごはんをしっかり食べていましたか?
- うんちはしっかり出ていますか?
- 体を動かして遊びましたか?
- 夜は、ぐっすり眠れていますか?



## 生活リズムの戻し方

夏休みの生活リズムから抜け出せないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。



### ▶ 就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。



### ▶ 決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

**光** 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

**体温** 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



夏休み明けは、生活リズムの変化に加え、暑い日が続く、疲れがたまっていると思います。とりわけ、この時期は心身を休める時間、睡眠をしっかりをとることを意識してほしいと思います。必要な睡眠時間は一人ひとり違います。疲れしているときは少し多めに睡眠時間をとりましょう。また睡眠リズムが乱れがちなお子さんは、学校がお休みの週末でも、起床時間・就寝時間は学校がある日と同じようにして生活することをおすすめします。



9月1日は「防災の日」、そして9月9日は「救急の日」です。

毎年、「防災の日」には非常持ち出し袋、「救急の日」には救急箱という風に、その日には、使用期限や賞味期限の切れた物はないか、補充が必要なものはないか、必ず中身をチェックするようにしてはどうでしょうか。



なお、非常持ち出し袋で保管している定時薬（災害時薬）は、お薬の変更があった時に差し替えるようにするといったサイクルを繰り返していくのが、良い備蓄法だと言われています。学校で保管している災害時薬は、10月に交換時期となります。御準備をよろしく願いいたします。

