



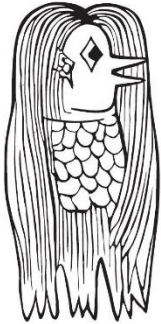
# 保健だより ⑥

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2021. 1. 14

知らないうちに、拡めちゃうから。



# STOP!

## 感染拡大

— COVID-19 —

新しい1年が始まりました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？

昨年は新型コロナウイルス感染症に振り回された1年でしたが、今年は気持ちもあらたに、できることからコツコツと頑張りたいですね。そして…

- ①寒くても換気
- ②いつでもマスク
- ③手洗い・消毒
- ④体調不良時は早目に申告

しつこいようですが、予防対策を徹底しましょう。

## 新型コロナ…高校生は「感染経路不明」が一番多い?!

〈表 児童生徒の感染状況〉

6/1~11/25 までに文部科学省に報告があったもの

児童生徒 (小中高)	感染者数			感染経路判明								感染経路不明	
	有症状者数	家庭内感染	学校内感染	雑・靴・物の接触	海外からの帰国	感染経路不明	割合						
小学校	1252	434	35%	916	73%	76	6%	132	11%	3	0%	121	10%
中学校	782	411	53%	504	64%	75	10%	61	8%	2	0%	139	18%
高等学校	1224	767	63%	388	32%	293	24%	110	9%	2	0%	431	35%
特別支援学校	45	19	42%	16	36%	1	2%	17	38%	0	0%	11	24%
合計	3303	1631	49%	1824	55%	445	13%	320	10%	7	0%	702	21%

感染経路は小学生の73% (1,252人中916人)が「家庭内感染」である一方、高校生は「感染経路不明」が35% (1,224人中431人)と最も多くなっています。高等学校においては、生徒の生活圏が広がることから、学校外における行動についても自ら感染症対策を意識することが大切です。

また、「学校内感染」及び「感染経路不明」を含め、同一の学校において複数の感染者が確認された事例は262件あり、このうち、5人以上確認された事例は61件で、発生率は高等学校が一番高く(0.75%)、小学校では低い状況でした(0.06%)。そして、高等学校では、感染の場面に「部活動」と「学級」が混在している事例が多く見られます。基本的な感染症対策と部活動での十分な配慮も必要です。

【文部科学省：学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」(2020.12.3Ver.5)より引用】

## 「5つの場面」に気をつけよう

- 1 飲酒を伴う懇親会
- 2 大人数や長時間の飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

換気を良くして  
三密を避けよう!



いつでもマスク  
手洗い・消毒忘れずに!

Art by Xlma © Crypton Future Media, INC. www.piapro.net 和音

毎日の「健康観察」  
も忘れずにお願い  
します(^◇^)





# 隣の朝ごはん～保健委員手作り 洋食 Ver.～

今回の隣の朝ごはんは、前回に引き続き「保健委員の手作り朝ごはん」洋食編です。パンやシリアルも本当においしいですね。でも、ごはんは手作りでなくてもコンビニ食でもOK。その場合は、栄養バランスを考えて選んでみてください。

## コンビニ食でもバランスよく

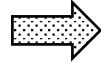
【例】・おにぎり + ゆで卵

・パン + チーズ

・シリアル + ヨーグルト

・おにぎり、納豆巻き + 野菜サラダ + 果物

・サンドイッチ + 野菜ジュース + 牛乳、豆乳



ヨーグルト+バナナ  
お腹に良さそう！



朝からワクワク  
するメニュー



手軽にできて  
ウマそう！



ハムとチーズの相性抜群！



フレンチトースト  
めっちゃオシャレ！



バランス◎  
ピザトースト最高！

## スープや実習で気をつけて！…やけど（熱傷）クイズ

- ① やけどをしたら、氷で冷やすのがよい
- ② 広範囲のやけどは、救急車を呼ぶ
- ③ 水ぶくれができたなら、つぶしたほうが早く治る
- ④ 服の上からやけどをしたら、服は脱がしてから冷やす
- ⑤ 皮膚がむけたら、清潔なガーゼやタオルで覆う

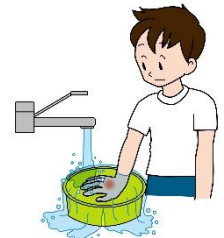
☞ ( ○ ・ × )

☞ ( ○ ・ × )

☞ ( ○ ・ × )

☞ ( ○ ・ × )

☞ ( ○ ・ × )



### 【やけどの程度と手当て】

	第Ⅰ度	第Ⅱ度	第Ⅲ度
皮膚の 状態	皮膚が赤くなる	水ぶくれができる	白くなったり黒くこげたりする
痛み	ヒリヒリする	強く痛む	痛みは感じない
手当て	水で冷やす	水で冷やし、ガーゼなどで覆い病院へ	ガーゼなどで覆い、救急車を呼ぶ

●答え●①×（やけどは流水で最低20分は冷やしましょう。氷水は患部を逆に傷つけたり、凍傷になったりする恐れがあります）②○（顔や局部のやけど、感電や雷による時も救急車を呼びます）③×（皮膚は絶対に破らないで。傷口から感染する恐れがあります。）④×（服の上から冷やします）⑤○