

保健だより ⑥

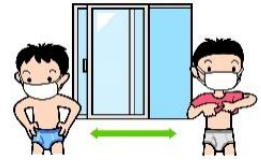
2021.8.30

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)

『うつさない』『うつらない』行動を徹底しよう

- ☑感染力の強いデルタ株などの変異株を厳重に警戒し、ワクチン接種を終えた人も含めて、不織布マスクを着用し、「密閉」・「密集」・「密接」のいずれも徹底的に避けよう。
- ☑飲食を伴う集まり、大人数・長時間での集まりは避けましょう。少人数・短時間でも「大声で騒ぐこと」も、飛まつ感染につながるため、絶対にやめましょう。
- ☑基本的な予防対策が最も大切…手洗い、手指消毒、マスクの着用、咳エチケット、換気の徹底を。
- ☑気が緩みがちな場面（昼食時や休憩時間、校外）や密が発生しやすい場所（更衣室等）に注意。
- ☑発熱・咳など体調が悪い場合は、すぐに医療機関に電話のうえ受診を。



学校生活とコロナ感染症事例 ※実際にあった事例を編集しています

ケース 1～昼食時間～

C高校3年2組のDくんが、発熱のため、かかりつけ医を受診し、抗原検査で陽性確定。Dくんの家族が濃厚接触者に特定された。保健所の聞き取りにより、近くで食事をしたEくんとFくんも濃厚接触者に特定された。

ポイント

友達のEくん、Fくんと向き合って食事（近距離、マスクなしでの会話）。



ケース 2～部活動～

F高校1年野球部のGくんが練習中に倒れる。救急搬送後、PCR検査、陽性が確定。保健所の聞き取りにより家族の他、1年生野球部員は全員濃厚接触者に特定された。

ポイント

Gくんは、前日から微熱があったが、3日後に大切な試合を控えていることもあり、練習を休むことができなかった（本人及び学校の体調管理不足、家庭への体調管理に関する注意喚起不徹底）。1年生は練習後、雨天練習場で用具の手入れをするのが日課だった。練習の流れのまま、マスクをしていなかった（近距離、マスクなしでの会話、換気不十分）。

ケース 3～授業～

A高校1年1組のBさんの父の職場で同僚が陽性。父は濃厚接触者となり、PCR検査の結果、陽性。家族であるBさんも濃厚接触者となり、PCR検査、陽性。A高校の1年1組と2組は、合同で体育の授業を行っていたため、1組と2組の女子は濃厚接触者に特定された。

ポイント

1組と2組の女子は、Bさんが陽性確定する2日前に体育の授業があり、更衣室が同じだった（近距離、マスクなしでの会話、換気不十分）。

ケース 4～校外生活～

H高校2年生Jさんは、味覚障害があったため、かかりつけ医の紹介でPCR検査を受け、陽性が確定。保健所の聞き取りにより、H高校のLさんと他校の2年生Mさんが濃厚接触者に特定され、PCR検査の結果、陽性だった。

ポイント

味覚障害が発症した2日前に、カラオケボックス（飲食あり）とゲームセンターで遊んだ友達のLさんとMさんが感染（近距離、マスクなしでの会話、会食、換気不十分）。





9月9日は救急の日

自分でできるけがの応急手当～3つのポイント～

ポイント① 「洗う」

〈すり傷・切り傷のとき〉

まずは傷口を水道の水できれいに流します。



汚れがとれない時や傷が深い時は、外科または皮膚科で治療しましょう。

〈目にゴミが入ったとき〉

涙で洗い流すか、水道の水をためた洗面器などの中でまばたきをします。



ポイント② 「冷やす」

〈やけどをしたとき〉

すぐに水道の水で、痛みが軽くなるまで冷やします。



〈捻挫や打撲、突き指をしたとき〉

RICE 処置のひとつとして、けがをしたところに氷を入れたビニール袋などを当てて冷やします。

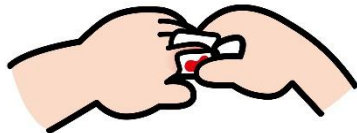
- ・ 安静にする (Rest)
- ・ 氷で冷やす (Ice)
- ・ 圧迫する (Compression)
- ・ 心臓より高く (Elevation)



ポイント③ 「押さえる」

〈切り傷のとき〉

清潔なガーゼやハンカチなどで傷口を押さえて血を止めます。



〈鼻血が出たとき〉

イスなどに座って少しくつむきしばらく小鼻を強くつまみます。



学校には AED (自動体外式除細動器) が 2 台あります



場所を覚えておきましょう

