

ほけんだより

長倉小学校
保健室



九月の保健目標
けがに注意して
からだをきたえます

夏休みは、けがや病気をしないで元気にすごすことができましたか。
今日から二学期が始まりました。新型コロナウイルスの感染拡大で、しばらく分散登校やタブレットでの学習になります。今、感染がふえているデルタ株のウイルスは、今までのウイルスよりくっつきやすく、今までかかりにくかった子供にもうつりやすくなっています。そう聞くと怖いと思いますが、子供は重症化しにくいというので少し安心です。でも、感染する人が多く、今はすぐ入院ができなくなっているため、感染者をへらして通常の医療が受けられるようにするにはいけないと思います。予防をしてもかかることもあります。みんなで感染予防をしていきましょう。

デルタ株って感染しやすいの？

(感染症に詳しい森島恒雄・愛知医科大客員教授の話から)

デルタ株は「ひつつき虫」のイメージ

いったん人の肺などの細胞にくっいたら離れにくいそうです。

今までのウイルスは「枯れ葉」のイメージ

服についた枯れ葉は、手で払ったらすぐ落ちます。

人の細胞の受け皿にくっついて離れやすかった。



デルタ株が広がった今の状況は、小さな小さなひつつき虫が空気中に漂っているようなイメージ。

くっつきやすいデルタ株では、よりたくさん人の肺の細胞に入りこんで感染して、急激な重症化につながりやすくなるそうです。

デルタ株の場合、細胞に取りつく力がおよそ2倍のウイルスが、飛沫で大量に飛び散ります。

ウイルスのくっつきやすさは変えられませんが、人が周りに広げたり吸いこんだりするウイルスの数は減らせます。森島さんは「なるべくウイルスにさらされないよう、人が周りにいるところでは、①効果の高い不織布マスクをすきまがないように着用すること、②今まで以上にこまめな換気、③人との距離をとる、④手洗いなどが重要になる」と強調しています。

学校メールやお便りでもお願いしましたが、

予防効果の高い「不織布マスク」の着用にご協力をお願いします。

①不織布のマスクは感染予防効果がたか高いよ。



すきまがないようにつけようね！

②デルタ株は、今までよりもこまめな換気が大切



あ! どうしよう…正しい手当てはどっち? 9月9日は「救急の日」

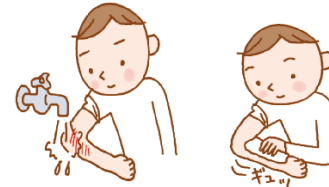
自分でできる応急手当について確認してみましょう。

すり傷・切り傷



正しい手当て

- ①水道水で傷口を洗う
- ②ハンカチなどで傷口を圧迫する



砂や泥をそのままにするのは×

ねんざ・突き指



正しい手当て

- ①氷のうなどで冷やす
- ②包帯などでぎゅっと圧迫し、安静にする



痛いところを引っ張ったり、ぶらぶらさせたりするのは×

やけど

うわっ!



正しい手当て

- ①流水で15分ほど冷やす
- ②保温してラップをする



水でちよつとの時間しか冷やさないのは×

給食後の歯みがきについて

感染防止のため、しばらく給食後の歯みがきはしません。給食の最後に牛乳や水筒に入っている水やお茶を口にふくみ、食べかすを飲みこむようにします。口の中を清潔にすることは感染予防になりますので、家に帰ってから、歯みがきをしましょう。



③いろいろな場面で人との距離をとろう



④手を洗おう

鼻血

あれ…



正しい手当て

- ①ちょっと下を向き、鼻の膨らんだところを抑える
- ②しばらく安静にする。必要であれば冷やす



上を向いたり、首をトントンしたティッシュを詰めたりするのは×