

8月



ほけんだより

令和2年8月3日
和庄中 保健室
山口

令和2年度 学校保健委員会が開催されました。

7月30日(木) 学校医の河野先生(かわの内科胃腸科), 渡部先生(渡部耳鼻科), 米谷先生(米谷歯科)と学校薬剤師の大塚先生(呉市薬剤師会会長・オーツカ薬局)とPTA役員の方々と学校の職員が集まって, 生徒の健康作りの推進を図ることを目的に話し合いました。

今回は, 「新型コロナウイルス感染症とその対策」について河野先生からお話を聞き, その後, 意見を出し合いました。

《河野先生のお話》(一部です)

〔新型コロナウイルスの感染様式〕

飛沫感染

5分間の会話 約3000の飛沫核 呼気では, 1 μ m以下のエアロゾルが空中に漂う。

⇒ 換気が大事

1回の咳 約3000の飛沫核

1回のくしゃみ 約40000の飛沫核 10~100 μ mのエアロゾルは2m飛散して落下する。

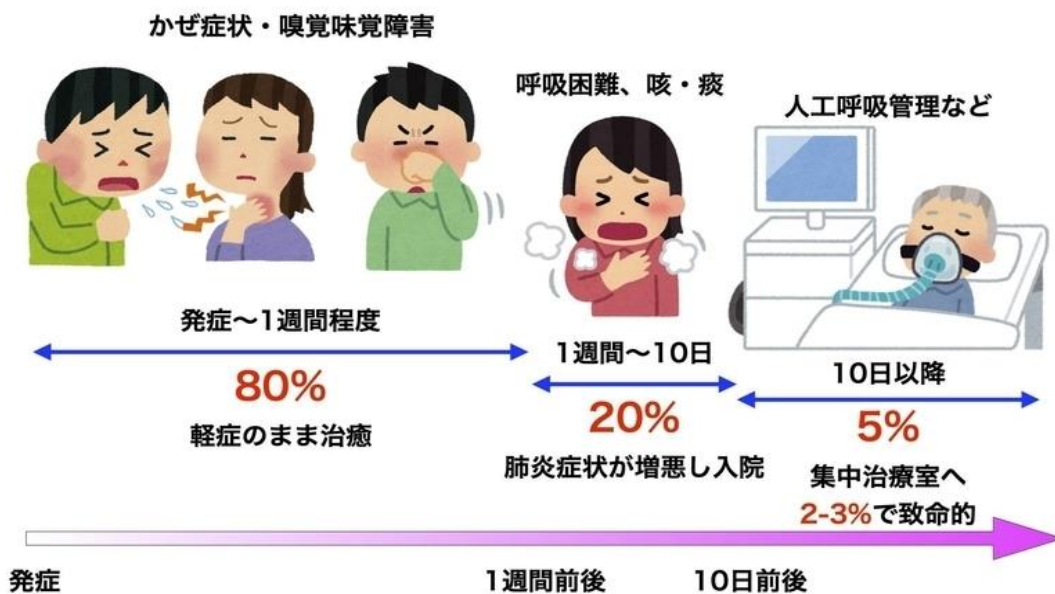
⇒ マスクや2mのソーシャルディスタンスが大事

接触感染

感染者から出た, 痰, 唾液, 鼻水が手につき, その手でドアノブなどのものを触り, そこに付着したウイルスがものを介して別の人の手にうつり, その手を顔面にもっていくことで感染が成立する。

⇒ 手洗い 消毒が大事

〔新型コロナウイルス感染症の典型的な経過〕 (国立国際医療研究センター 忽那賢志作成)



軽症の時にPCR検査をして早く治療したほうがいい。

〔学校の新しい生活様式〕

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いなどの感染対策
- ④ 換気（1～2時間ごとに5～10分）

気をつけて
います

〔免疫力をたかめるためには〕

- ① 正しい食事（暴飲暴食をしない。
冷たい飲食物を避ける）
- ② 適度な運動
- ③ 十分な休養（睡眠）

しっかり食
べて寝よう

〔風評被害をださないために〕

SNS 等による情報の拡散や、誹謗中傷差別等の行動をとらないよう指導をお願いします。

大事です！

〔学校の新しい生活様式と熱中症対策〕

熱中症を防ぐため
屋外で、人と2m以上、離れている得
マスクをはずしましょう
こまめに水分補給をしましょう

環境省 厚生労働省 令和2年6月

お茶を忘れ
ないように！

《渡部先生のお話》

今年は、花粉が少なかったことと、学校が休校になって外遊びが少なかったことで、鼻が悪くならなかった。今回、マスク・手洗いの有効性が実証された。マスクは花粉を吸い込まないし、人にうつさないという意味では効果が大きかった。

これから秋の花粉症も出てくる。空気が乾燥し鼻が荒れると感染しやすくなるので注意が必要。

エアコンは空気が乾くので、鼻や喉がカラカラに渴く。鼻や喉を乾燥させないことが大事。家で、ベッドにエアコンの風が直撃しているところで寝ていると、鼻や喉がカラカラに乾く。食卓で座っている30分で冷たい空気が直撃している場合もある。ベッドの位置を変えたら、鼻が治ったという例もある。

エアコンの冷たい空気の直撃はだめ。羽を動かす方がいい。

《大塚先生のお話》

鼻呼吸は天然のマスク。まず、鼻毛でウイルスを含むやや大きめのほこりなどがブロックされる。次に鼻の中の粘膜から出る粘液がウイルスなどをからめとり、痰などで体外に排出されたり胃に運ばれて胃酸で無害化されたりする。口呼吸ではなく、鼻呼吸をしよう。

《PTAの方のお話》

学校での検診がないので、歯が心配。⇒「心配であれば学校の検診を待たずに、おうちの方で主治医に診てもらいましょう」ということでした。

《おわりに 河野先生のお話》

まずは、風邪を引いたかなと思ったら1週間ぐらいじっくり休みましょう。

コロナは人に寄生して生きています。人から離れると生きていけません。新しい生活様式を徹底して守っていきましょう。マスクを外して大声でしゃべったり、会食をしたりすると感染します。

まずは、今年だけがまんましましょう。きっと薬はできます。「若い人は大丈夫」は間違いです。

ワクチンは早ければ、12月に高齢者や基礎疾患のある人にうつことになり、来年3月までにはできるでしょう。それまでは、がまんです。

き-り-と-り-せ-ん



《何か聞いてみたいことや気になること、話してみたいことなどありましたら、書いてそつと渡してください。または、保健室に来てくださいね。おうちの方からも大歓迎です》