

保健だより

奈良中学校 保健室 : R4. 11. 4

< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >



肌寒い季節になりました。空気が乾燥し始めるこの時期は、様々な感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本、手洗い・教室内の換気・健康観察は、今月もしっかり続けていきましょう。

* 認知症サポーター養成講座 *



令和4年10月7日（金）6校時に、「特別養護老人ホーム永寿苑」からお二人の講師が来校し、3学年を対象とした認知症サポーター養成講座を行いました。

現在の日本は、超高齢社会であり、将来的に高齢者のうち5人に1人が認知症になることが予想されています。子供たちが認知症について正しい知識を理解し、今後接する認知症の方やお年寄りの方の気持ちに寄り添った行動をしてほしいと思います。

～生徒の感想を紹介します～

- *私の家庭は、小さい頃から周りにお年寄りが多かったのですごく役に立ちました。驚かせない・急がせない・心を傷つけない、の3つの「ない」で対応したいと思いました。動画や紙芝居などすごくわかりやすかったです。対応の7つのポイントに気をつけて関わりたいです。「認知症の人ではなく、認知病という病気にかかってしまった人」というのがすごく心に響きました。
- *私には、認知症ではありませんが100歳を超えたひいおばあちゃんがいるので定期的に会いに行ったり、コミュニケーションをとったりしています。しかし、自分の年齢が上がるにつれて、その回数が減ってきてしまっています。今日の講座で、認知症の方への接し方を学ぶことができたので、それを心掛けて生活したいと思いました。
- *認知症になった人には、厳しく怒鳴るのではなくて、優しく寄り添うことが大切だということも分かりました。忘れず、認知症の方と接するときに意識したいと思います。

感染症にご注意！

鼻やのどには、「線毛（せんもう）」があり、侵入したウイルスなどの異物を外に出す働きをしています。ところが、この「線毛」は湿度が低いと働きが弱くなり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

「マスク」をしましょう。

マスクを着用することで、飛沫の吸い込みを防ぐだけでなく、乾燥しがちな鼻や喉の保温、保湿の効果があると言われています。

室内は「適度な湿度」を保ちましょう。

40～60％がよいといわれています。ただし「換気」することも忘れないでください。

■ 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	サウスイールド		
						
						
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※1}	80%	90% ^{※2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{※3}	60-70% ^{※4}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※1 飛沫の飛距離が短くなる
※2 飛沫の飛距離が非常に短くなる
※3 飛沫の飛距離が短くなる
※4 飛沫の飛距離が短くなる

NHK 冬の低温・乾燥で感染リスクが増す「新型コロナウイルス」への対策 参照

STOP コロナ・インフルエンザ



～感染症対策について～

日頃から感染症対策にご協力いただきありがとうございます。感染症が流行しやすい時期になりましたので、ご家庭でも再度お子様の体調の確認をお願いします。

○毎朝の健康観察・検温をお願いします。

○熱がある、体がだるい、のどに違和感があるなど、いつもと体調が違うなど感じたら、登校を控え、すみやかに医療機関に受診してください。

○ご家族に、発熱、風邪症状がみられた場合も登校を控えてください。

～むし歯の治療について～

むし歯の治療が済んでいない人は、全校であと10人です。

痛みがでる前に、早めに治療をお願いします。

治療が済みましたら、治療報告書を保健室まで提出してください。

