

いのち・からだ・こころ通信

大分県立日田高等学校 保健部

2021. 7. 29 (木) No7

安全・安心な生活が一番！

**時間を大切にして
有意義な夏休みを**

登校中、自転車のバランスを崩して転倒し、ケガの手当てに来室した人が「ヘルメットを着けていたの
で頭を打たずに済み、助かりました」と言っていました。今年の4月から、ヘルメット着用が義務化され
ました。きまりを守り、自分の「いのち」を守れて本当に良かったと思えた朝でした。

「安全」を守る方法を高校生は自ら「意識」することで実行していけます。でも、現在はヘルメット着用
に限らず、「ソーシャルディスタンス」「マスク」「手洗い」「距離」「換気」など各自が注意していくこと
だらけです。

「義務」ではなく「なぜこの行動をすることがこの場面では感染症予防になるのか」と疑問を持ち、ここ
1年余りで実証されている科学的根拠やデータ、正しい情報をキャッチし、見て、考え「自分と周りの大
切なひとのいのち・あたりまえの日常を守る」ための行動なんだと納得した上で「自らの意識」で実行し
ていけば、ストレス軽減・工夫しながら、「**集団の健康を守っていく生活**」を作っていけると私は信じて
います。

「**個人の健康づくり**」を考えた時、1学期に体調不良が多かった人は特に、「何を食べたらからだにいい
のかな、何時に眠ったら調子がいいかな、どんな運動をしたら体力がつかかな」等を考え、「よく食べ、
よく寝て、よく動き」を心がけて、自分で夏バテを防ぎ、2学期を元気にスタートできるように「安全・
安心」な夏休みを過ごしましょう。

夏休み中に、からだの検査・治療に行きましょう

定期健康診断結果のお知らせを配布しました。短い夏休
みですが、時間を作って、検査・治療等が必要な人は、
受診するようにしましょう。

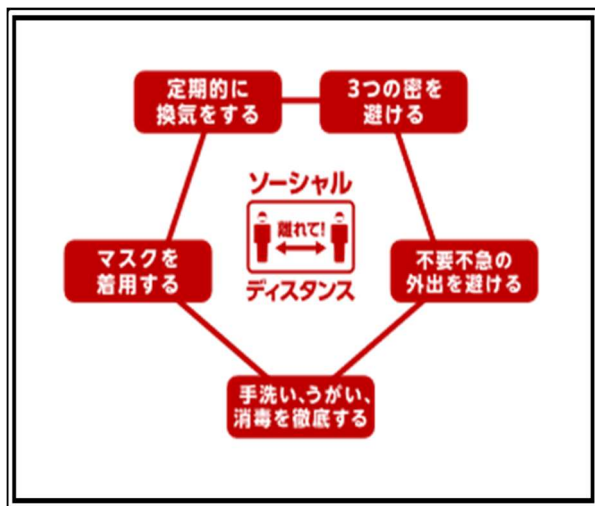
(視力については、判定がC・Dの人には6月に通知を
出しています。)

歯科については、3年生は一昨日に検診が終わっていま
すが、1・2年生の検診は10月です。現在歯が痛かっ
たり、歯ぐきが腫れたり歯磨きの時に出血するなどの症
状がある人は、早めに歯科受診をして自分の口腔内環境
を整えていくようにしましょう。



あたりまえの日常を大切にするために、感染症予防対策を徹底しましょう。

2学期に入ってすぐに、皆さんが楽しみにしている「響ろう祭」が行われます。自分のからだを大切にし、「思いやり」の気持ちで各自が実践してきた感染症予防の基礎・基本を徹底・継続して実行し、集団の健康も保持していきましょう。



今年5月に新型コロナウイルス感染症に罹患した児童生徒等の「家庭内感染」の割合は、小学生は80%、中学生は63%、高校生は32%でした。高校生は「感染経路不明」が39%となっていて、小中学生に比べて割合が高いという報告が出ています。

それは、小中学生よりも行動範囲が広く、練習試合や合同練習、合宿など多くの人と接する機会が多く感染リスクが高まるからだと分析されています。

大分県内は現在ステージⅠを維持していますが、「デルタ株」に罹患した人が県内でも報告されました。「コロナ慣れ」という言葉を耳にすることがありますが、熱中症に気をつけながら基本的な感染症予防対策を徹底・継続していきましょう。

AEDのある場所を確認しましょう

夏休みの部活動中やその他の学習で登校中、保健室がずっと開いているわけではありません。

みなさん、バイスタンダーという言葉を知っていますか？

救急の現場に居合わせた人のことを「バイスタンダー」と言います。2004年7月に厚生労働省から医師免許を持たない人もAED（自動体外式除細動器）を使用できるようになりました。救命の連鎖の中で、「早期認識と通報」「一時救命措置（BLS）」が大切です。

傷病者が発生した場合、具体的な動きについて運動部以外の人でも、本校のAEDの場所（校内2ヶ所）や連絡方法、熱中症予防・処置などについても意識して生活するようにしてください。

①事務室 から見えます



事務室の中の窓際に設置



② 朱雀館入り口



時間を大切にして、こころとからだをリフレッシュしながら、実り多き2学期への準備をしてね。8/18日に元気に登校してきてね。待ってまーす。