



警戒を緩めず  
検温・手洗い・  
マスク・咳エチケット

# 木もれび

2020.9.28発行 NO.8  
弘前中央高校 保健室

厳しかった残暑が過ぎ、虫たちの声はいつの間にかコオロギや鈴虫にバトンタッチ。ようやく涼しくなり勉強やスポーツに集中して取り組みやすい季節になりました。定例テストが始まりますが、適度に休養を取り入れ体調に留意して臨みましょう。

## 感染防止の 3つの基本

### ① 身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。



### ② マスクの着用

- ・外出時や学校など屋内にいる時、会話をする時は症状がなくてもマスクを着用する。



### ③ 手洗い

- ・30秒かけて水と石けんでこまめに洗う。
- ・帰宅後はまず手と顔を洗う。



- 毎朝検温し、健康観察票への記録と健康観察を継続してください。
- 発熱や風邪症状がある場合は登校せず、**自宅で休養**してください。  
→再登校した朝は教室に入る前に保健室前で健康観察を受けること。
- 部活動も「3密」を避け、**活動前後の手洗い**を行いましょ。



予防対策を生活習慣に!

新型コロナウイルスの新規感染者は現在も毎日報告されています。冬期に流行しやすいインフルエンザの予防対策としても習慣づけよう!



## 設置場所の確認を!

## AED・車イス・担架・製氷機

本校では傷病者が発生した場合に備え救急用具を設置しています！  
緊急時、迅速な対応で被害が最小限に抑えられるよう設置場所を確認しましょう。



	救急用具	個数	設置場所	使用時の注意点
①	AED (Automated External Defibrillator :自動体外式除細動器) 	4	中央棟1Fエレベーターホール 進路棟1F職員室前廊下 生徒会館 野球部・サッカー部グラウンド	AEDには、診断機能がついていて、必要のないときに電気ショックを与えてしまうことはありません。倒れた人に反応がなかったら、恐れずに行動を開始してください。
②	車イス 	3	中央棟1F保健室内 中央棟4Fエレベーターホール 進路棟1F職員室前廊下	背もたれのバックポケットには、傷病者の状態に応じて使用できるように、嘔吐用ビニール袋とタオルが入っています。
③	担架 	4	中央棟1F保健室内 中央棟4Fエレベーターホール 進路棟1F職員室前廊下 進路棟3F西階段	運搬者は最低4人必要です。進行方向は傷病者の足側から。格納庫には毛布も入っているので必要に応じて使用してください。
④	製氷機 	2	中央棟1F職員室前給湯室 中央棟4F手洗い場横	飲料用の氷水を作ったり、氷のうを用いる際に使用します。衛生上、必ず水スcoopを用いて使用してください。使用前は手洗いを忘れずに。
⑤	嘔吐物処理キット 	3	中央棟1F職員室内 事務室内 進路棟1F職員室内	嘔吐物処理に必要なアイテムが入っています。感染症予防の観点から、 <b>嘔吐者が出た場合、生徒は勝手に処理せず、近くの先生に連絡し処理をお願いしてください。</b>



## <行き先>

- 1 学年：八甲田憩いの牧場
- 2 学年：長平青少年旅行村
- 3 学年：三内丸山遺跡・青森県観光物産館アスパム

## 【留意点】

- ① 朝の検温を忘れずに。発熱や風邪症状がある場合は参加を控えてください。
- ② マスクを着用してください。
- ③ 乗り物酔いが心配な人は、「寝不足・食べ過ぎ・お腹の空きすぎ」に注意し、酔い止め薬を準備しましょう。
- ④ 天候の変化に備えて雨具やジャンパー類を準備しましょう。
- ⑤ 食物アレルギーのある人は原因食物を摂らないように注意しましょう。

## アレルギー体質や2度目の人は要注意…

蜂に刺されると、嘔吐、下痢、頭痛などの症状が出ることがあります。アレルギー反応によってショック状態に陥ることもあり注意が必要です。特に、2度目の人はアナフィラキシーと呼ばれるショック症状（動悸、呼吸困難、じんましんなど）を起こすことがあり、早急に医療機関に搬送する必要があります。

## 蜂から身を守ろう！

### — 青色や黒色を狙う習性 —



- ① 黒や花模様の服、ヒラヒラするものは身に付けない。
- ② 長袖・長ズボンを着用し、肌を出さない。
- ③ 整髪料、汗止めコロン、香水、甘いガム等の匂いをさせない。
- ④ 蜂がいたら手で追い払ったりせず、しゃがんで静かに後ろに下がる（横へ動かない）。



### <もしも、蜂に刺されたら>⇒すぐ先生に連絡！

- ① 針が残っていたら毛抜きで抜く。
- ② 指で毒液をしぼり出しながら流水で洗い冷やす。
- ③ レスタミン軟膏などの抗ヒスタミン軟膏を塗る。毛抜きや軟膏は先生が持参する救急バッグに入っています。

## 歯科検診結果から

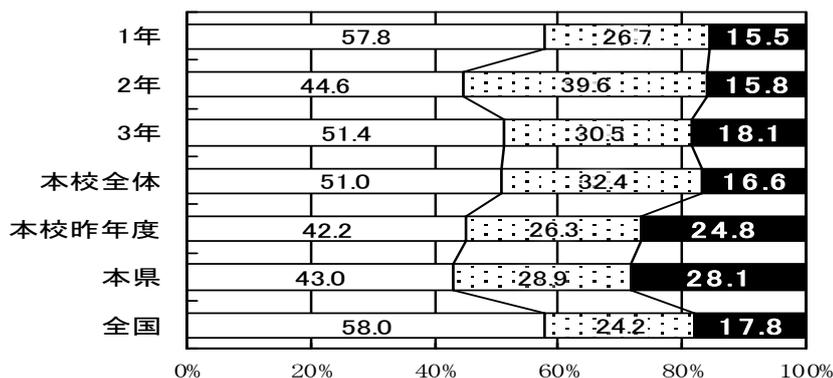
歯科検診結果から精密検査や治療の必要な生徒には受診勧告書を配布しました。受診が済んだ人は受診報告書を保健室に提出してください。

食べたら磨こうね  
♡♡♡



### <男子>

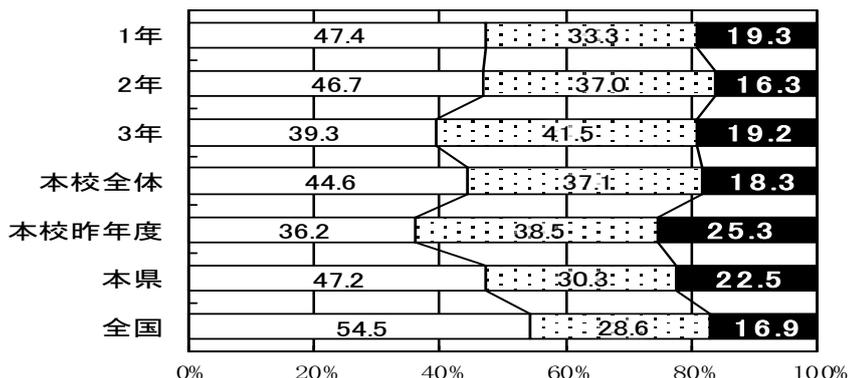
□ う歯のない者   □ 処置完了者   ■ 未処置歯保有者



- ・1年男子は「う歯のない者」の割合が57.8%と高く、さらに、「未処置歯保有者」の割合は15.5%と低く、歯科口腔の健康が良好に保持されています。
- ・全体的に女子は男子と比較し「う歯のない者」の割合が低く、「未処置歯保有者」の割合が高い傾向があります。
- ・昨年度と比較して男女ともに「う歯のない者」の割合が8%以上増加し、「未処置歯保有者」の割合が7~8%減少したことから良好に推移していると言えます。

### <女子>

□ う歯のない者   □ 処置完了者   ■ 未処置歯保有者



- ・県・全国平均と比較すると、本校は本県の平均よりやや良好ですが、全国平均と比較すると、「う歯のない者」の割合は男女ともに大きく下回り、被患率は高い状態です。

### 【早期治療を開始しましょう！】

- ・歯科口腔を健康に保つことは、豊かな人生を送る基礎となります。状態が進行する前に治療に取り組み、定期検診やセルフケアで歯科疾患の予防に努めましょう。

