



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2021.8.25発行 NO.6
弘前中央高校 保健室

2学期が始まります。8月の急激な気温の変化で体調を崩していませんか？そんな時こそ、早起きをしてゆっくり朝ごはんを食べる時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

警戒感を高めて感染症予防を！

変異ウイルスによる若年の感染者が増加中！

～感染力の強い新型コロナの変異株「デルタ株」が拡大しています～

8月は全国的に新型コロナウイルスの感染者が急増し、それが本県にも波及し過去最多を更新しています。そして、県内感染者のうち、デルタ株とみられる変異ウイルスが検出された人や若年者の割合が増加しています。変異ウイルスは若年者にも感染しやすく、感染すると自らは無症状でも周囲への感染源になることがあるため、まずは「感染しない」よう予防を徹底しましょう。

CHECK!

感染対策は万全ですか？

- 毎朝検温し、健康観察（健康観察票に記録）を行っている
- マスクを着用している。（校内、登下校時、外出時）
- マスクは感染対策に効果の高い『不織布マスク』を使用している
- こまめな手洗い、アルコール消毒を行っている
- 食事の場面では対面を避け、黙食をするようにしている
- 不要不急の外出を控えるようにしている
- 「密閉、密集、密接」の3密を回避している
- 部活動の前後は手洗いを行っている
- 着替えやミーティング時のマスク着用を徹底している

☆基本に立ち返り、感染リスクを抑えよう！

～お願い～

- 感染していても、発熱がない場合や、頭痛や鼻水といった軽微な風邪症状のみの場合もあるため、平常時の体調と異なる場合は登校せず、自宅で健康観察を徹底してください。
- 同居する家族に風邪症状がみられる場合も登校しないようにしてください。

出席停止
になります

～お知らせ～

- 進路棟と中央棟の玄関、それぞれに非接触式検温器サーモグラフィ、サーモマネージャーを設置しています。休憩時間や部活動前などに活用してください。
- 校内に設置している手洗い用石鹸を液体タイプから泡タイプに移行中です。できるだけ液体タイプの方から使ってくださいね。

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つことが大切なのです。



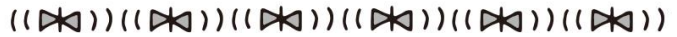
※「令和2年度 救急・救助の現況」消防庁

受診報告書回収中！

健康診断の結果、検査や治療を勧められている人は、受診は済みましたか？
受診後は『受診報告書』を保健室へ提出してください。お待ちしております！



災害に備えて



全国各地で豪雨や台風による災害が増えており、本県でも今月、大雨の影響で橋が崩壊した地区があり、現在も復旧作業が続いています。最近よく耳にする「線状降水帯」の発生によってもたらされる強雨は、浸水や土砂災害など大きな被害をもたらします。9月1日は防災の日。家族で災害時の行動について話し合みましょう。

<普段の備え>

◆家屋の点検をする

水害に備えて、側溝や排水溝の掃除を行い、水はけをよくしておく。

◆非常用品を準備する

ライフラインが途絶えた時のことを想定し、非常用品を備えるとともに、定期的に中身の点検を行いましょう。

◆ハザードマップを手に入れる

自宅近くに洪水のおそれのある河川があったり、低地、急傾斜地で水害や土砂災害のおそれがある場合は、事前にハザードマップを手に入れましょう。「わがまちハザードマップ」で検索すると地域のハザードマップが入手できます。

◆家族で話し合い、近隣の人とコミュニケーションをとる

緊急時に落ち合う場所や連絡方法を家族で決めておきましょう。また、災害時の救助や避難所暮らしでは、ご近所との繋がりが大きな力になります。普段からコミュニケーションを大切にしましょう。

<避難のタイミング>

豪雨や台風が接近している時は、いち早く正しい情報を入手して、状況を把握することが何よりも大切です。特に、水害や土砂災害のおそれがある場合は、早めに行動する必要があります。情報はテレビやラジオのほか、気象庁のホームページでも得ることができます。もし、住んでいる地域で災害が発生しそうな場合は、自治体のホームページや防災無線などで避難情報が発令されます。



食糧・飲み物の備え



避難場所を確認しておきましょう

【避難情報の種類】

令和3年5月20日から、避難情報に関するガイドラインが改定されました。避難情報は緊急度により5段階にわかれ、警戒レベル4「避難指示」で必ず避難する必要があります。

警戒レベル① 早期注意情報 (警報級の可能性)

災害への心構えを高める必要があることを示す警戒レベルです。最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高めてください。

警戒レベル② 大雨・洪水・高潮注意報

避難行動の確認が必要とされる警戒レベルです。ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。

警戒レベル③ 高齢者等避難

高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベルです。災害が想定されている区域等では、自治体からの高齢者避難の発令に留意するとともに、高齢者等以外の方も必要に応じ普段の行動を見合わせたり、キキクル (危険度分布) や河川の水位情報等を用いて避難の準備をしたり、自ら避難の判断をしてください。

警戒レベル④ 避難指示

危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベルです。災害が想定されている区域等では、自治体からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても、キキクル (危険度分布) や河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。

警戒レベル⑤ 緊急安全確保

災害が発生または切迫していることを示す警戒レベルです。何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高く、安全な避難ができない状況となっています。命の危険が迫っているため、直ちに身の安全を確保してください。

参考資料: 学校保健ニュース高校版 第1887号 (付録)

※キキクル (危険度分布): 大雨や洪水による災害の危険が、どこで、どのレベルで迫っているかを地図上で視覚的に知ることができる情報で、気象庁のホームページで公開されています。