

ほけんだより 9月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 (V o 1. 1 3) 2 0 2 0 年 9 月 号

今月は雨が少なく、毎日のようにぎらぎらの太陽に照らされ続けました。

まだまだ暑い日は続きます。引き続き、熱中症予防を心がけましょう。

感染症の予防について

近辺で新型コロナウイルス感染症が広がってきました。

「自分は大丈夫」という意識は捨てて、感染拡大防止の意識を高めましょう。

「3密」「大声」が大きなリスクだということが分かってきました。

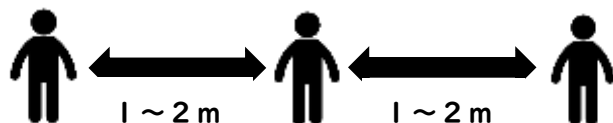
学校でも教室内はどうしても「密」になります。マスク着用をお願いします。

電車やバスも不特定多数の人と距離が近くなりがちです。マスクを着用し、不必要な場所に触れないようにしましょう。

公共の場所でもマスク着用を心がけましょう。感染防止策でもありますし、ひとつのマナーとなってきました。

冷房を入れても換気のために窓は開けておく必要があります。対角の窓をおけておくことで換気効率が上がります。工夫して暑い時期を乗り切りましょう。

◎ソーシャルディスタンスをとりましょう



マスクをつけていても、近距離で対面での会話や大声を出すことは控えましょう。

腕相撲やプロレスごっこはやめましょう。食事の際も対面は避け、隣と距離を空けましょう。

◎ソーシャルディスタンスがとれない場面や公共の場ではマスクを着用しましょう

教室内は距離がとりにくい状態です。エアコンが効いている場面ではマスクを着用してください。息苦しさを覚える場合などは、人との距離を十分にとった場所でマスクの片耳を外すなどして呼吸を整えましょう。マスク表面を触ったら必ず手を洗いましょう。

◎朝の健康観察を行いましょ

家で検温を忘れた時や健康観察票を持ってくるのを忘れた時は、学校で検温します。

◎手洗いを励行しましょう

飛沫感染を防ぐ有効な手段です。石けんをよく泡立てて、洗い流しましょう。



公益財団法人日本教育公務員弘済会和歌山支部様、株式会社和歌山教弘様、ジブラルタ生命保険(株)様より、校内の清拭、消毒に使用できるぞうきんを寄贈いただきました。大切にさせていただきます。

防災の日 非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。ではそのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょうか。大きく『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』の2種類に分けられます。

一次 持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- 水
- 食料(調理不要なもの)
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 包帯など救急医療品
- タオルなど生活用品
- マスクなど感染防止用品
- レジャーシート
- 筆記用具



二次 持ち出し品

避難した後で安全確認ができたなら避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- 水
- 食料(少し多めに)
- カセットコンロ
- 衣類
- 毛布など生活用品



いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっていただきたいですね。

地震は「今」「すぐ」かもしれない

1995年1月 阪神・淡路大震災	午前5時46分
2011年3月 東日本大震災	午後2時46分
2016年4月 熊本地震	午後9時26分
2018年9月 北海道胆振東部地震	午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…。
どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。
予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、災害が起きたら？
大切ないのち、守れますか？

もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

感染症と災害 避難は必ずする!!