

ほけんだより

令和3年9月9日
瀬戸市立にじの丘中学校
NO.11 保健室

2学期がスタートして1週間。生活のリズムは取り戻しましたか。今週から通常授業になり、少し疲れている人も見かけます。また、SF（スポーツフェスティバル）の練習も始まりました。「睡眠」と「朝食」を意識した健康的な生活を送り、毎日を元気に過ごしましょう。タオル、水分、帽子などの熱中症対策も忘れずに！



猛威をふるう 新型コロナウイルス デルタ株

コロナウイルスにはいくつか種類がありますが、現在流行しているウイルスは、2019年12月中国の武漢市を発生源とした新型コロナウイルス(COVID-19)です。このウイルスの遺伝子情報が何らかの理由で一部変化し新しい性質をもった「変異株」が見つかっています。この変異株について、世界保健機関(WHO)が、ギリシャ文字をあてはめた名前と呼ぶことに決めました。「デルタ」は、ギリシャ文字のアルファベットの4番目の文字。つまり、デルタ株は、新型コロナウイルスの4番目の変異株のことです。

今や、日本全国の新規感染者の9割以上がこのデルタ株に感染していて、従来株からほぼ置き換わったという報告もあります。新聞やニュースで報道されているように、このデルタ株は少量で感染し、人の細胞につくとなかなか離れず、急激に増殖し、ウイルスが大量に放出されるため、感染力がとても強いと言われています。また、体内の細胞に効率よく広がり、急激な重症化につながりやすいと考えられています。

もう一度 感染予防アクションを考えよう!



学校が始まり、心配している人や不安を感じている人もいます。中学生にもワクチン接種が始まり、治療薬の開発も進められていますが、まだまだ油断はできません。今まで取り組んできた感染予防アクションを徹底させましょう。自分と、大切な誰かを守るため、今一度みんなで考えてみましょう!

合い言葉は「手洗い・マスク・距離・換気」

<感染予防 アクション1>

【手洗い】



感染症予防の基本です。たとえ、手にウイルスが付いていたとしても、手で口や鼻や目を触らないようにすれば、ウイルスは体内には入りません。でも、顔も触るし、食事もします。ですので、こまめに手洗いをして、リセットすることが大切です。清潔なハンカチを持参することも忘れないでください。

<感染予防 アクション2>

【マスク】



デルタ株は飛沫による感染力が強いと言われています。マスクを正しくつけましょう。鼻からあごまでしっかりおおい、すき間ができないよう顔にフィットさせることが大切です。マスクを外したときは、近くでの会話はやめましょう。また、マスクの表面はなるべく触らないようにすることも大切です。

※給食中は、準備も片付けも含めて「黙」を意識してください。

<感染予防 アクション3>

【距離】



学校で完全に2m離れて生活するのはとても難しいことです。でも、意識することはできます。放課、手洗い場やトイレで並ぶとき、少し気をつけてみましょう。放課は、大きな声で騒ぎ合うことは避けましょう。大勢が集まるとどうしても楽しい気分になりますが、お互いに注意し合えるといいですね。バス内は、マスクを外さず、会話も控えましょう。

<感染予防 アクション4>

【換気】



ウイルスは飛沫に混ざって放出されます。飛沫（水分）が蒸発し、一定の時間、ウイルスが空気中に漂っていると言われていています。にじの丘学園では、24時間換気システムが稼働していますが、授業中は両側の窓を開けて空気の通り道をつくったり、放課は窓を全開して空気を全て入れ換えたりして、換気に気をつけています。寒くなると換気をしなくなりがちですが、協力してください。

身体計測の結果(学年・性別平均)

計測：9月1日～6日

	7年生		8年生		9年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	156.5	153.6	162.2	155.1	164.7	155.6
4月との比較	3.6	1.1	2.5	0.8	1.8	0.5
体重 (kg)	45.2	44.8	47.5	49.1	53.2	49.7
4月との比較	1.3	0.3	0.5	0.3	1.5	0.2



kosugi

成長の様子は、個人差がとても大きいです。平均値と比べてみるだけでなく、自分の変化をみることが大切です。小学校時の健康の様子、保管してありますか。成長や健康状態に関する質問があれば、気軽に保健室にきてください。

保護者の皆様へ

「登校前の健康観察を確実にお願いします」



毎朝の検温および健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。学校医、学校薬剤師の指導の下、感染対策に努め、毎朝、生徒の体温と健康状態を確認してから授業を始めています。特に若年層に無症状感染者も多いと聞くと心配はありますが、お子様の体調の変化を見落とすことのないよう留意してまいります。恐れ入りますが、毎朝の健康観察と検温を確実にを行い、登校可能かどうかの判断をお願いします。検温カレンダーは毎日持たせてください。また、家族感染が多く報告されています。ご家族の健康観察も併せて行っていただくようお願いいたします。

なお、年度当初にお届けいただいている緊急連絡先に変更がございましたら、担任までお知らせください。早退時は保護者の迎えをお願いしています。確実につながる連絡先をお知らせください。ご理解とご協力をお願いいたします。

<9年生の保護者様>

修学旅行の再延期に伴い、学校医による事前検診を後日実施します。日時は決定後お知らせします。また、事前健康調査につきましても、修学旅行の日程次第では、再度提出していただくこととなります。ご承知おきください。(先日お渡しした用紙がお手元にある方は、現時点での情報として提出してください。)