

ほけんだより 9月号



徳島県立城西高等学校

夏休みが終わり、二学期が始まりました。夏休みのリズムから抜け出せず、「しんどいなあ」と思っている人もいるかもしれませんが、そんなときこそ、頑張って早起きして、朝ご飯を食べてください。朝ご飯は毎日のエネルギーの源です。生活習慣を整えて免疫力をアップさせ、元気に過ごしましょう。

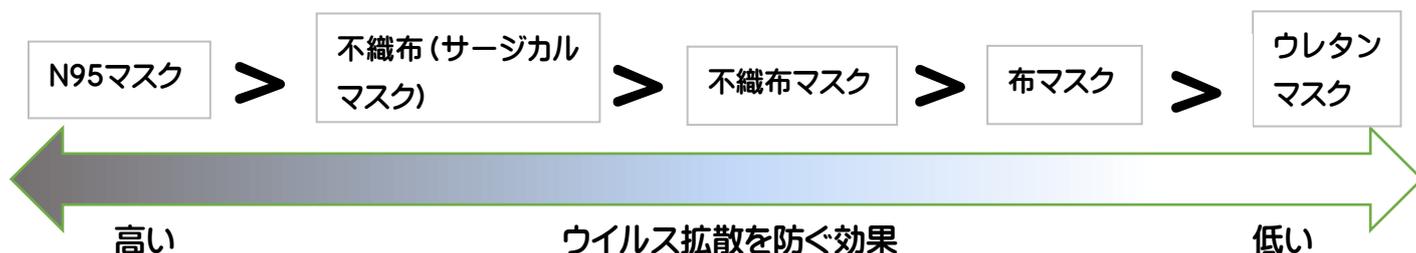
新型コロナウイルスについて

現在、感染力が非常に強い「デルタ株」の影響で、県内でも新規感染者が急増し、とくしまアラート「特定警戒」が発動されています。これまで以上に、感染の拡大防止について、一人ひとりが注意しましょう。

マスクはとても重要だよ！みんなマスクをしよう！

マスクの効果

マスクの素材や、人と人の距離感、マスクのフィルターの性能や布の厚さなどによっても差がありますが、マスクを付けることで自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。さらに、自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7%以上（双方が布マスクで70%減、不織布マスクで75%減）抑えるという研究結果もあります。（厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ & A より）また、さまざまな研究から、素材によってウイルスの拡散を防ぐ効果に違いがあることがわかっています。



* 学校での集団生活では、感染を防ぐために正しくマスクを着用してください。

* 予防接種をした人も感染リスクはありますので、正しくマスクを着用しましょう。

9月9日は救急の日



城西高校には AED が3つあります。
どこにあるか知っていますか？

- 答えは
- ① 保健室の前
 - ② 徹心会館の前
 - ③ そよかぜ販売所の中

必要な時には、一番近くの AED を使います。AED は専用のボックスに入っていて、ボックスを開けると盗難防止と緊急を知らせるための、ベルが鳴るようになっています。徹心会館の前の AED は屋外にあり、校舎が閉まっているときでも使うことができます。覚えておいてください。