

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。休み中も部活動や講習等で、ふだん以上に忙しく過ごした人も多いようです。休み明けは暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。また、各地域で新型コロナウイルス感染者が増加し、宮城県は再び「まんえん防止等重点措置」が適用となりました。これまで以上に日常生活での感染防止をもう一度徹底し、体調管理を行なってほしいと願います。(裏面の資料をよくご覧ください。)



保健室からの確認です。

① 夏休み中に病院受診はできましたか？

健康診断後(学校医検診・歯科・視力等)に「再検査」が必要となった人には『受診勧告書』を配布しました。夏休みを利用して専門医を受診して下さいと連絡しましたが、皆さんは受診できましたか？病院受診をした人は、早めに『受診報告書』を担任の先生または、保健室まで提出して下さい。まだ病院に行っていない人は、できるだけ早めに病院受診して下さい。特に、「視力」でC・D判定の人は、黒板の字が見えづらくないですか？視力の低下は頭痛や集中力の低下に繋がります。メガネやコンタクト等で適正な視力を保つようにしてください。

※病院受診が必要な人…約3割の人が対象となっています。

視力	1年	2年	3年	全体	(割合)
【C: 0.3~0.6 D: 0.3未満】	68人	80人	74人	222人	(28.2%)

② 部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ

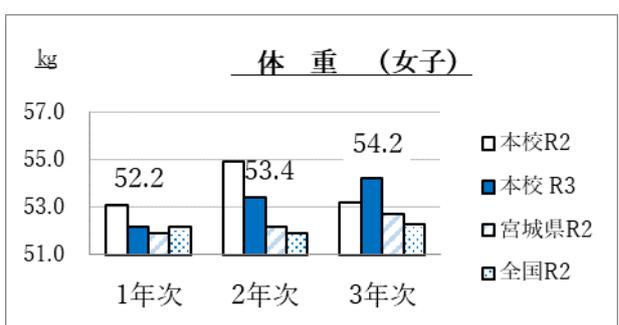
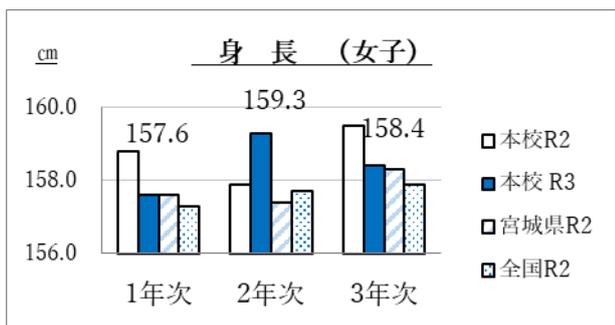
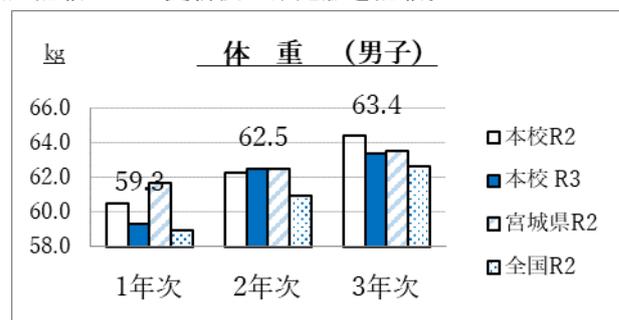
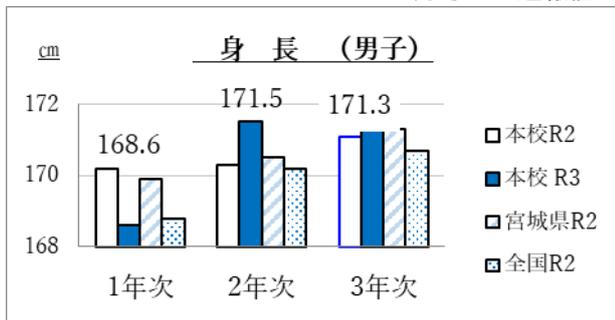
夏休み中に講習・部活動(遠征含む)等でケガをしたり、熱中症で病院にかかった場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります。(ただし、保険適用1500円以上が対象) 医療費助成(地域による)の場合も適用になるため、該当する人は保健室に連絡して下さい。…必要な書類を渡します。また、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいますので、早めに提出をお願いします。

③ 「新型コロナワクチン接種」について

高校生のみなさんの「ワクチン接種」については、各自治体等により接種時期や場所が異なります。「ワクチン接種」を受ける場合は、出席停止扱いになります。また、接種後に副反応が出た場合も出席停止扱いになりますので、必ず学校(担任)に連絡をお願いします。(無理に登校せず、自宅休養をお願いします。)

令和3年度 定期健康診断結果(身長・体重)…確定版

* 7月号には速報値(全国)記載のため更新後の確定版を記載。



感染対策の強化

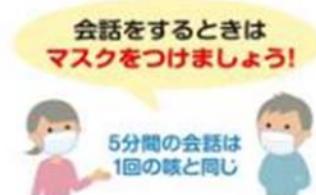
- 宮城県内では、**変異株L452R（デルタ株と疑われる変異株）の感染が拡大**し、ほぼ従来株から置き換わっている
- 変異株L452Rは非常に感染力が強く、**従来の感染対策では不十分**

感染対策として気をつけるべきポイント5点

- ① 会話の際には**1.9メートルの距離**をとり、会話の**時間は短く**する
※従来は1～1.5メートル。相手との距離を十分にとる



- ② 必ず**不織布のサージカルマスク**を着用する
※ウレタンや布のマスクは感染予防効果が低い



- ③ **こまめに換気**をする
※家庭用エアコンで換気はできない
冷房をしても定期的に換気をする
2箇所の窓を開け、扇風機で空気の流れをつくり、常時換気することが望ましい



- ④ 速やかに**ワクチン**を接種する
※高齢者のワクチン接種は概ね完了
次は若年者がワクチン接種を



- ⑤ 感染者が増加しているときは、**普段会わない人（家族以外の人）と会うのは避ける**

※最近会っていなかった友人や知人、初めて会う人との接触はできるだけ減らす
休日のそうした行動で感染しているケースが多く、休日後の感染拡大につながっている
リモートでのコミュニケーションを積極的に取り入れる



最近の感染の傾向

感染の中心は20代～40代

家庭を持つ働き盛りの年代が感染し、**家庭内や職場で感染を広げる事例**が増えている

家庭内感染の防止

- ・帰宅時の手洗いの徹底
- ・タオルを共用しない
- ・静かに食事をする。料理はできるだけ小分けにする
- ・こまめに換気をする など

手洗いの徹底



換気の徹底

