

2月13日をもって「みやぎ医療ひっ迫危機宣言」が終了することになりましたが、保健医療の負荷軽減と感染抑制のための取組は継続する必要があることから、学校での基本的感染対策の徹底は引き続き行うこととなりました。日常生活においても感染対策をしっかりと行い、新年度に備えるようにしていきましょう。

知っておきたいインフルエンザ情報

「隠れインフルエンザが増えている？」

インフルエンザ=高熱とはかぎりません!!予防接種を受けていたり風邪薬の服用で高熱が出ない場合があります。じっとしていても持続的に感じる関節の痛みや、熱がなくても脈が速いなどの症状があれば病院へ行き検査を受けましょう。

- ・高熱が出ていなくても病院で検査を受けること!!
- ・「新型コロナウイルス」の感染の可能性もあるので、専門医受診を!

「インフルエンザ」は出席停止報告書が必要になりますので、

必ず学校(担任)に連絡をして下さい。(用紙はHPにもあります。)

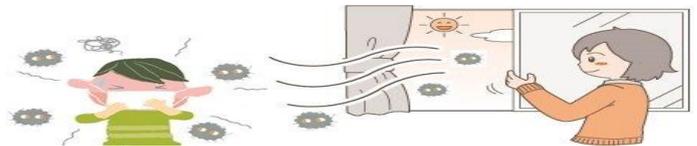
「ウイルスは空気中でも長時間生きている!!」

くしゃみの飛まつは空気中に放出された直後から水分が乾燥して、直径が10分の1に縮小し、「飛まつ核」になることがわかっています。また、1回くしゃみをする、60万個以上の飛まつ核が長時間浮遊し続けることもわかりました。ウイルスは長時間生きのまま空気中を漂い、感染拡大すると考えられるのです。

- ・「マスク」、手洗い・アルコール消毒は継続
- ・室内の換気…対角線上に窓を開け、空気の流れをつくること!!



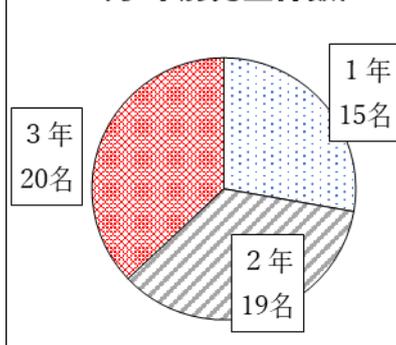
他の人にうつさないために



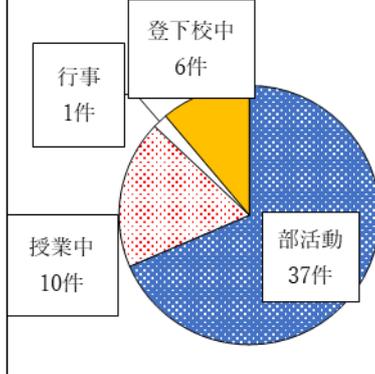
日本スポーツ振興センター(災害共済給付)新規利用状況 (R4.4月~R5.1月)



〈学年別発生件数〉



〈時間別発生件数〉



- ・1月までの新規の利用件数は、54件(男子:29件・女子:25件) 継続者も含めると約150件の給付がありました。
- ・部活動(運動部)での「ケガ」が7割近くを占めています。授業中はほぼ「体育授業」でのケガによるものです。
- ・登下校中は全て自転車通学による事故でした。(自動車事故は含みません。)
- ・疾病別…捻挫・骨折・挫傷・靭帯損傷・打撲が多かったです。(前年度同様)

学校管理下のケガで災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わないと、時効により請求権がなくなります。ケガをして病院を受診したが、まだ申請していないという人は早めに保健室に連絡をしてください。なお、卒業(進級)しても治療が終わるまでは継続出来ますので、書類の提出は早めをお願いします。

(領収書ではなく、専用の用紙になります。学校のHPからもダウンロードできます。)

花粉症の季節です



花粉の飛散量は前年度の気象条件が大きく影響します。今シーズンの宮城は前シーズンと比べると非常に多くなる見込みとされています。気温が上がると花粉は飛散する可能性が十分にありますので、今後も寒暖差に注意しながら対策をしていきましょう。

花粉症と風邪の違い!

花粉症	風邪	
水っぽい	鼻水	粘りがある
あり	目のかゆみ	なし
あっても微熱	発熱	高熱も
あり	食欲	なし
晴天で悪化	天気と症状	無関係
数か月	症状の継続	長くて1週間

花粉症の典型的な症状と言えば「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」そして「目のかゆみ」。最初の3つは風邪とよく似ているため、区別が付きにくいものですが、「目のかゆみ」は風邪の症状ではほとんど起きない症状で花粉症の大きな特徴です。

自分の症状を確認して、風邪なのか花粉症なのかチェックをしましょう。

こんな天気の日には花粉に注意

- ① 雨上がりの翌日
- ② 晴れて気温が高い
- ③ 空気が乾燥する日
- ④ 風が強い日

花粉飛散は午後5時がピーク

スギ花粉は、夜や明け方は霜や霧などが原因でほとんど空気中に放出されていませんが、気温が高くなってくる午前10時ぐらいになると空気中に放出されます。スギが多い山のふもとやそれ近辺ではお昼頃にピークを迎え、離れた所では午後3時以降から飛び始めて、午後5時にはピークを迎えます。

花粉症対策をしよう

うがいしよう

喉に流れた花粉を洗い流します

顔を洗おう

花粉がつきやすいのは顔と頭。外から帰ったら顔を洗いましょう

マスクをしよう

吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らせます

メガネをしよう

目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らせます

生活リズムも大事

よく寝て、好き嫌いせず食べて運動をしましょう

きちんと病院でアレルギー検査をしてもらい、アレルギーの花粉の種類を特定した上で、医師の処方した薬を早めに服用してください。