

Oasis



2021年9月
北池田中学校 保健だより
養護教諭 岡崎

今年の夏は、大阪府でかなり気温が上がり大変暑い夏休みとなりました。また、各地で大雨が続き甚大な被害が出た地域もありました。大阪府は緊急事態宣言下での二学期開始で、不安を抱えたままの生徒や保護者の方もおられることでしょう。今や誰がCOVID-19に罹ってもおかしくない時代です。感染対策をしっかりしながら今自分ができることを見つめ直し、楽しく学校生活を過ごしたいですね。

COVID-19（新型コロナウイルス感染症）特集

軽症

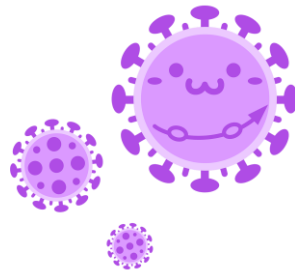
肺炎がない人 嗅覚味覚障害のみの人
わずかに肺炎がある人 発熱や倦怠感、咳がある人

中等症

呼吸困難がある 呼吸回数が1分間に25~30回以上（肩で呼吸）
肺の画像がどんどん悪くなる 酸素吸入が必要

重症

呼吸不全で人工呼吸器 ショック状態 肝臓腎臓なども壊れていく人
集中治療室（ICU） ECMO

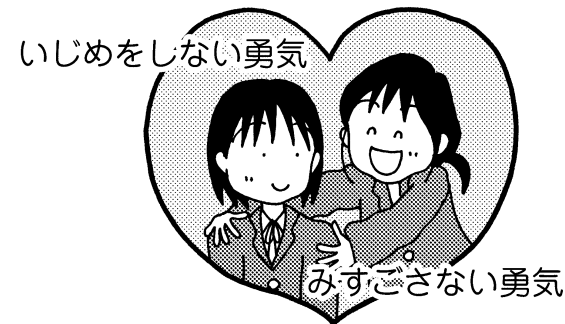


デルタ株のCOVID-19は以前のものと比べて感染力が強く、子どもにも感染しやすいことが知られています。デルタ株は水痘（水ぼうそう）の感染力と同じくらいで、1人が5~9人にうつしてしまい、家族間においては90%の確率で感染します。だからマスクやソーシャルディスタンスを心掛けていても罹ってしまうこともあります。個人で気をつけないといけないことはどんなことでしょうか？自粛期間が長すぎて疲れてきている人も多いでしょう。マスク、手洗い、換気、間隔の他に休みの日に人混みへ行かない、人と会うのを我慢する、家で楽しむものを見つける、今しかできないことをしてみる。夏休み中、私は部屋の模様替えや断捨離、家でシャドーボクシングをして有意義な時間を過ごしました。みなさんもストレス解消法を何か見つけてみてください。これも自分と自分の周りの大切な人を守るために必要なことです。COVID-19に罹った人がいても決してその人を責めたりせず、思いやりの心を持って接してほしいと思います。

焦らず今はワクチン接種人口が増えるのをじっと待ちましょう。あと少しです。みんなと一緒に頑張りましょう。また、最前線で頑張ってくれている医療従事者の方たちに感謝の気持ちを持ち、自分が今何をすべきか考えてみましょう。

先生たちも学びました！！

夏休み、クラブや塾など忙しい生活を送っていた生徒も多いことでしょう。北池田中学校の先生たちは、いじめ対応や色覚異常・LGBTの生徒に対する理解と対応について学ぶ機会を持ちました。養護教諭から色覚異常やLGBTなどマイノリティと呼ばれる生徒への対応について発信しました。授業での板書の工夫、性についての多様性などの話から、より理解が深まったと感じます。生徒の皆さんで普段何か困ったことがあれば、気軽に保健室まで相談に来てくださいね。全ての生徒が自分らしく学校生活を過ごせるよういつも応援しています！！



7月号のげんき★クイズの答え
→おかわり
正解者にはシールをプレゼントしました。
今月のげんき★クイズもチャレンジしてね。

げんき★クイズ

ケガをしても調子がいい先生ってだれ？

ヒント 調子がいいことを何と言うかな？

ケガを防ぐためにできること

1 あわてない
時間に余裕を持って

2 危ない！を予測する
立ち止まって安全の確認を

3 規則正しい生活
疲れをためないように

4 日頃の心がけでケガを防ぎましょう