

# 祭 ほけんだより 8月

今年の夏休みは例年と違って新型コロナの影響により休みの期間が短く、しかも7月末まで雨の日が多く梅雨明けが8月初めまでずれ込みました。夏休みが始まると一転晴れの日が多くなり気温がぐんぐん上がり、他県では観測史上40度越えにもなって熱中症の疑いで救急搬送される方も多かったようです。

皆さんはこの夏休みどのように過ごされましたか？もうすぐ9月になり今年に残り4ヶ月になってしまいました。残りの月日を大切に使い有意義な時間にしていきましょう。



## まだまだ残暑が厳しいです コロナ&熱中症対策を！

～新しい生活様式における熱中症予防のポイント～

- 1 屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時は、熱中症のリスクを考慮して、マスクをはずすようにしましょう。
- 2 マスク着用時は、激しい運動は避け、喉が渇いていなくともこまめに水分補給をしましょう。
- 3 暑さを避けましょう。適時にエアコンを使用し室内の温度は28度程度にしておきましょう。感染症予防のため室内の換気もこまめにしておきます。
- 4 暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。無理のない範囲での適度な運動と、毎朝など定時の体温測定と健康チェック、体調が悪い時は無理せず休養等しましょう。

## ワクチンに関する基礎知識

### 1 ワクチンとは

ワクチンは、病原体や細菌の毒素を弱めたりなくしたりしたものです。感染症はいろいろな合併症を引き起こす危険性があります。また、自分だけではなく、周りの人がかかり合併症を起こす危険もあります。たくさんの方がワクチンを接種することで、集団の中に感染者がいても、感染蔓延を抑えることができる「集団免疫効果」が発揮されます。

令和2年8月28日（金）いわき翠の杜高等学校保健室発行

### 2 ワクチンの仕組み

ワクチンを受けると、その病気に対する免疫（抵抗力）ができ、いざ本当の病原体が体の中に入ってきたときに、その人の発症や悪化を予防することができます。



ただし、ウイルスに最適かつ有効なワクチンを開発することは難しいのが現状です。一刻も新型コロナウイルス感染症を収束させるため、世界ではワクチンの開発が行われています。（引用：「こどもとおとなのワクチンサイト」<https://www.vaccine4all.jp/>、「ファイ-おとなの肺炎球菌感染症.jp」<https://otona-haienkyukin.jp/>）

### 3 感染症の予防の基本

皆さんのワクチン接種がかなうまで、皆さんにできることは「手洗い・消毒」「マスク着用」「3密を避ける」です。今後、夏から秋への季節の変化とともに、新型コロナウイルス感染症の蔓延がどのように変化するかわかりません。これからも基本的な予防策をしっかりと行っていきましょう。

## 9月の保健行事

9月は、新型コロナウイルス感染症の影響で延期になっていた2つの検診を行います。

項目	日時	場所	対象者	備考
内科	9月3日（木） 昼間主 13：00～ 夜間主 17：30～	会議室	全生徒	・前日に入浴して体を清潔にする。 ・検診時の服装は体操着を着用。 ・検診時は静かにする。
歯科	9月8日（火） 昼間主 10：45～12：00 12：45～14：00 夜間主 17：30～	会議室	全生徒	・検診前は歯磨きをしておく。 ・検診時は静かにする。