

保健だより

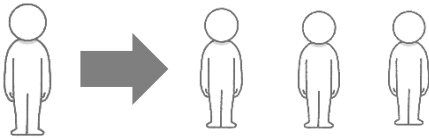
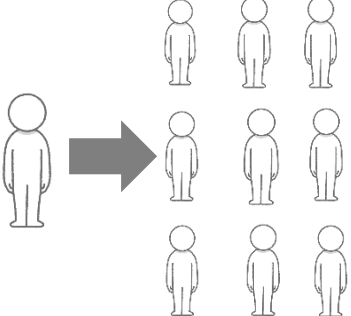


令和3年9月
足羽中学校 保健室

夏休みが終わり、学校が再開しました。夏休み前と変わらない姿のみなさんに会えたことが、とても嬉しいです。休み期間中、どのように過ごしていましたか？勉強に励んでいた人や、だらだらと過ごした人もいます。夜更かしをしていたという声がちらほら聞こえました。休み明けは来室者がとても多かったです。気持ちを切り替えて、生活リズムを整えましょう。特に、睡眠はとても大切です。7時間は寝るように心がけましょう。

～元祖コロナとデルタ株の違い～

毎日ニュース等で取り上げられているコロナウイルスですが、感染力が強い「デルタ株」という変異ウイルスが発生しています。みなさんは、デルタ株についてどのくらい知っていますか？発育測定の際にも話をしましたが、もう一度理解を深めましょう

	元祖コロナウイルス	デルタ株
感染力	基本再生産数（1人の感染者がどれくらいの人に感染させるか） 1, 4人～3. 5人 	基本再生産数  5～9人
重症化リスク	○入院 ○ICU（集中治療室）入室 ○死亡	2. 2倍 3. 8倍 2. 3倍 だから医療機関は大変な状態！
ワクチン効果	①重症化しにくくなる ・感染したとしても軽症ですむ → 90%以上 ②発症しにくくなる ・感染したとしても無症状 → 90%以上 ③感染しにくくなる → 90%以上	①重症化しにくくなる 90%超えの予防効果 ②発症しにくくなる 64～88% ③感染しにくくなる 64～79%

ワクチンを打ったからといって、自分は大丈夫とはなりません。

今までの感染症対策に加えて、ワクチンを打つことで防御力が増したと思ってください。今まで多くの我慢をしてきたと思います。みなさんが感染症対策に協力してくれているおかげで、無事に学校生活を送ることができています。みなさんの未来が明るい未来であることを願って、もう少し頑張りましょう。

○こんなときは…

・朝から体調が優れないとき

無理して登校しなくて良いです。元気になるまで家でゆっくり休みましょう。

・家族が体調不良のとき

家族が発熱している等の時は、自分が元気で登校できません。

・検温をするのを忘れたとき

家で体温測定を忘れたとき、カードに記入していないときは玄関で先生に言いましょう。登校してすぐに体調が悪くなった人は、教室に入らず保健室に行きましょう。

**健康観察表の記入を
忘れずに！**