

保健だより



「色取月（いろどりつき）」は9月の異称です。9月は、旧暦上だと秋まっさかりで木の葉も色づきはじめることからこの名前がついたようです。今の暦では、日中の暑さは残るものの、空はすっきりと青く、夏の花と秋の花が彩りを添えてくれています。「色取月」という名前のように、みなさんの個性（色）が校内に溢れる日を保健室から待ち望んでいます。nishida.



2021. 9. 7
常北校 保健室

1. 健康診断の結果をお知らせください



夏休み中に、受診をした人は結果を保健室までお知らせください。症状によっては、大変な病気が潜んでいる場合もあります。受診が済んでいない人も、軽視せず、早期の対応をお勧めします。

2. 引き続き感染対策へのご協力をお願いします

茨城県での新型コロナウイルス感染者は、8/14（391名）を境に徐々に減りつつありますが、依然として感染状況は収束の見通しが立たない状況となっています。また、下の表にもあるように、10代～50代の行動が活発な年代に陽性者が多い状態であり、「いつ・どこで感染するか分からない状況」です。

緊急事態宣言中の今、在宅の日がもうしばらく続きますが、引き続き感染対策にご協力をお願いします。 <茨城県 HP より>



◆年代別新規陽性者数 （ 9/5 現在）

	10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代
陽性者数 (うち、経路不明)	31 (1)	35 (8)	49 (16)	48 (15)	39 (20)	32 (11)
	60代	70代	80代	90代	100代	合計
陽性者数 (うち、経路不明)	15 (3)	7 (3)	0 (0)	3 (1)	0 (0)	259 (78)

緊急事態宣言発令中 令和3年9月12日(日)まで

4. 防災に備える～コロナ禍の避難を考えよう～

今年は例年より早く台風が上陸し、日本各地が大雨に襲われました。これから、本格的な台風シーズンに突入します。土砂災害や川の氾濫など、危険が差し迫っている場合は、「ためらわず」に安全な場所や避難所に早めに避難することが重要です。ただし、避難所など人が密集する場所では、新型コロナウイルス感染症をはじめとした様々な感染症の罹患も心配ですね。

そこで、注目されているのが、あらかじめ別の避難先を考えておく「分散避難」です。「親戚や知人宅」「自宅（高層で頑丈な建物）」「車中泊」等が避難先として考えられます。ただし、これらは「安全な場所」であることが前提条件です。不安がある場合は迷わず避難所を選択してください。また、避難グッズには「マスク」「消毒液」「体温計」を加えておきましょう。 <NHK:災害列島命を守る情報サイトより>

NHK 新型コロナウイルス 避難のポイント

複数の避難先を用意しよう

感染対策として密にならないように
自治体の避難場所以外にも避難先を探して
マンションの高層階では在宅避難も

会社
親戚・知人宅
避難場所
ホテル

避難所では他の人と距離をとって

- 間仕切りで距離をとる
- 背中を向けて座る
- 定期的に換気
- こまめに手洗いと消毒

感染対策グッズを持って行こう

非常用持ち出し袋に入れる3点セット

体温計
マスク
アルコール消毒液

無い場合は...
鼻と口を覆える大きさのタオル・手ぬぐい
クエット
ティッシュ

車中泊はリスクがあります エコノミークラス症候群に注意

やむを得ないときは

- なるべく足を上げて過ごす
- 定期的に足の運動
- 水分補給
- 寝る時は足をゆるめる

感染が不安な人も危険が迫ったらためらわず避難場所へ！

3. 新型コロナワクチン接種が始まっています

*使用ワクチン：武田／モデルナ社製 *接種対象者：12歳以上の人 *接種回数：2回
*費用：無料 *予約方法：住んでいる市町村ごとに異なります

※接種は強制ではありません。私達は、ワクチンを接種するか・しないかを選んで決める権利を持っています。接種の選択の有無が差別や批判につながることを決してないように、お互いを尊重し合える関係を目指しましょう。

また、正しい知識を持つことも大切です。参考として、ワクチン接種に関する解説動画(水戸市)を載せました。接種を選択する上での参考にしてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=0wTcMslxWW4> 「みんなが気になるワクチンのギモンQ&A」

5. いろいろな疲れ、たまっていますか？

夏の暑さから開放される9月は、自分でも知らないうちに疲れを溜め込んだ身体がサインを出す頃でもあります。「なんか、疲れた～」一言だけでも構いません。想いを言葉に出してみませんか？学校はもちろん、他にも様々な機関があなたの声に耳を傾けます。

○常北校 (TEL 029-288-2028)

○子どもホットライン (TEL 029-221-8181)

○いのちの電話 (TEL 029-350-1000)

○茨城子ども SNS 相談 (右の QR コードを読み取る)