

# 保健だより

令和3年8月25日(水)

No.7

文責 養護教諭 阿部 翔子



夏休み中、暑～い日と涼しい日の差が激しかったですよね。体調をくずしてしまった人はいませんでしたか？(私も休みに入って気が抜けたのか、夏風邪をひいたり夏バテ気味になったりと、散々な夏休みでした…😞) 「**早寝早起き朝ごはん**」が健康にいいとわかってはいても、お休みの日は多少だらけてしまうのが本当のところですよ。今年の夏はオリンピック観戦や外出自粛ムードの影響もあって、なおさらそうだったかもしれません。…しかし、今日からまた学校生活が始まります！**心も体も学校モードに切り替えて**、いいリズムを作っていってくださいね。



## 8, 9月の保健行事

実施日程	保健行事	対象	備考
8月27日(金) ～9月3日(金)	<b>身体測定</b> 	8/27 朝: 1年①	<ul style="list-style-type: none"> <li>4月からどれくらい身長が伸び、体重が増えているかを調べるために、今年度2回目の身体測定を実施します。</li> <li>測定は、運動着(半袖・クォーターパンツ)を着用して行います。</li> <li>髪の長い女子は、髪を高い位置で結ばないようにしてください。</li> </ul>
		8/31 朝: 1年②	
		9/1 朝: 2年生	
		9/3 朝: 3年生	
9月10日(金) 13:30～14:20	<b>薬物乱用防止教室</b>	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>郡山北警察署の職員の方より、薬物乱用の害について教えていただきます。</li> </ul>
9月15日(水) 13:30～14:20	<b>育児体験学習</b>	2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>福島県助産師会の方々より、かけがえのない生命の誕生や育児について教えていただきます。</li> </ul>



### 感染症対策、気を抜かずに！

～「感染症の予防について」授業を行いました～

まだまだ流行が続いている新型コロナウイルス。連日のニュースにうんざりしたり、感染予防への意識がマンネリ化したりしている人も多いかもしれませんね。授業の中では、3年生のみなさんと一緒に「手洗い」や「マスク」などにどんな意味があるのかを考え直し、毎日の生活で実践していくための目標を立ててもらいました。



ワクチン接種が進み、流行がいつか収束したとしても、今度いつまた新たな感染症が**もうい**猛威をふるうかわかりません。そのため、みなさんには「**一生、自分の身を自分で守るための方法**」を身に付けてほしいと思っています。

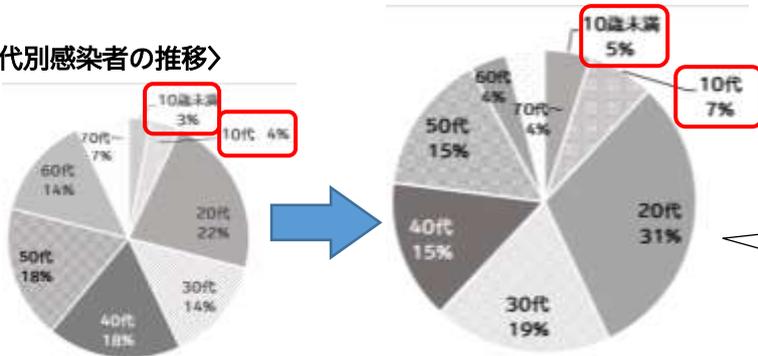
# どうなる！？新型コロナウイルス！！？

～感染拡大している今、できること！～

郡山市に「まん延防止等重点措置」が適用になりました（8/23～9/12）

福島県内でも急激に感染が拡大し、若い世代の感染や感染経路不明の割合も増加しています。今、国内のコロナ感染者の9割以上を占めると言われる「デルタ株」……。その特徴を知って、自分と大切な人の命を守るためにできることを考えましょう。

〈年代別感染者の推移〉



子どもとその保護者世代の感染が増えています！

## 新型コロナウイルス「デルタ株」は別次元の感染しやすさが特徴

〈今までは〉

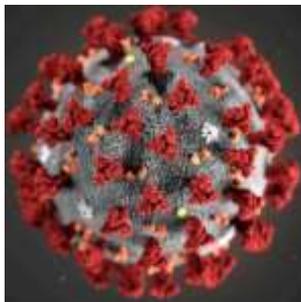
家庭内感染が起こっても、何人かは感染しなくて済む人もいた。

短時間のおしゃべりなら濃厚接触者にならず、感染しない人もいた。

〈デルタ株が流行してからは〉

家庭内で一人が感染すると、ほぼ全員が感染するケースが多発！

短時間（たった1,2分）のおしゃべりでも感染している人が続出！



今、猛威をふるっている「デルタ株」は、これまでのウイルスが進化し「**感染力**」と「**重症化リスク**」がパワーアップしているのが特徴です。上のグラフからもわかるとおり、これまで感染しにくいと言われていた子どもたちにも感染し、症状が出やすいと言われています。

	今までのコロナ	デルタ株(今流行中)
<b>感染力</b>	1人から <b>1.4~3.5人</b> に感染が広がる 	1人から <b>5~9人</b> に感染が広がる 
<b>重症化リスク</b>	感染 → 入院 → ICU入室 → 死亡	感染 → 入院 → ICU入室 → 死亡 2. 2倍！ 3. 8倍！ 2. 3倍！
<b>ワクチンの効果</b>	①重症化しにくくなる効果 ◎(90%以上) ②発症しにくくなる効果 ◎(90%以上) ③感染しにくくなる効果 ◎(90%以上)	◎ (93~96%) ○ (64~88%) ○ (64~79%) ワクチンの効果はしっかりあります

終わりの見えないコロナとの日々……。嫌気がさしたり、ストレスを感じたりしている人も多いことと思います。それでも、私たちはこれまで同様の対策を「**しっかり**」続けて、自分の身を自分で守るしかないのです。大事なことはいつも同じ！毎日「**手洗い**」「**マスク**」「**換気**」を徹底すること。ポイントは「どれだけしっかりできるか」です。みんなで力を合わせてこの状況を乗り切りましょうね。