

保健だより



令和4年9月3日
都立第四商業高校保健室

9月1日は「防災の日」～災害時・非常時の備え～

近年、大規模な地震、大雨、洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。いつ、どこで起きるのか予測できないからこそ、日頃からの備えが必要です。食料品の備蓄、ハザードマップの確認、転倒・飛沫の防止、家族会議など、もしもの時の備えをしましょう。

炎🔥を超える脅威?! 「煙💨」からの避難



- 急速度で建物内に充満する
- 視界が悪くなり、恐怖感を与える
- 微粒子が肺細胞に入り、窒息を起こす
- 熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる

これらは、火災が起きたときに発生する煙の主な特徴や危険をあげたもの。近年、建材の変化やプラスチック製品の増加などからその脅威は増しているといわれ、煙を吸って意識不明になり、命を落とす事例も多いようです。火災時の避難では、右のような煙対策のポイントも知っておくことが重要です。

避難時：煙対策のポイント

- タオルやハンカチで鼻と口を覆う
- 姿勢を低くする
- 床や壁に手をあて進む



1年生が保健講話(7月19日)「命の大切さについて」の中で献血について学びました。(本校の1年生のまとめ・学びを抜粋しました。)

- 私の母が献血をされていて、より知ることができて興味深いと思いました。私は血をみるのが苦手です。献血はしたくないと思っていましたが、今回の授業を通して少しでも貢献したいと思いました。献血以外にも市のボランティアやゴミ拾いなどの社会貢献もしていきたいとも思いました。血液は人工的に造ることはできないし、かつ長期的保存ができないなど、血液の重要性を知ることができました。
- がんなどの病気で苦しんでいる人がいるけれど、輸血で少しでも助けられると分かったからこそ進んで献血に行きたいです。1日平均で3000人も輸血を必要とする人がいるから、もっと人に伝えて広めていきたいです。健康に気をつけて輸血に協力していきたいです。他の人の苦しみや大変さに気づき、考え、行動する力をもって、これから生活していこうと思いました。

献血について知りたい

献血は無償で血液を提供するボランティアです。献血によりいただいた血液から、輸血用血液製剤や血漿分画製剤が作られ、病気やけがの患者さんの治療に役立っています。血液は人工的に造ることができず、また、長い期間保存することもできません。そのため、医療機関に安定的に血液製剤を届けるためには、多くの方の献血への協力が必要です。



出典：健康教室9月号、厚生労働省「血液事業の情報ページ」より

新型コロナウイルス第1波の流行が続いています。新学期も感染予防に努めましょう。

生徒の皆さんに保健室からお願い

- ① 登校前にオンラインによる健康観察を必ず入力しましょう。(9月7日以降に開始)
- ② こまめな手洗い、手指消毒をしましょう。
- ③ 教室の換気をしましょう。空気の通り道ができるように、対角線上で、2箇所以上の窓やドアを常時、開けましょう。
- ④ 昼食時、対面は避けて、おしゃべりをしないで自分の机で静かに食べましょう。食べ終わったら、マスクを着用して会話をするようにしましょう。
- ⑤ 密接場面でのマスクの着用をお願いします。
- ⑥ 不織布マスクの着用をお願いします。(用意ができない場合は保健室に相談してください)
- ⑦ 本人が体調不良、濃厚接触者、家族に体調不良者がいる、本人または家族がPCR検査や抗原検査の結果待ちの場合は、登校せず学校に連絡してください。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い



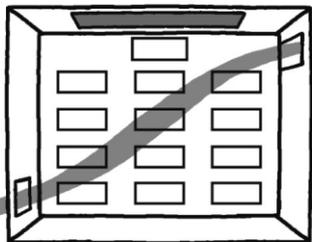
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

eco プロジェクト 使い捨てコンタクトのレンズ空ケースの回収運動にご協力を!

第四商業高校保健委員会はSDGsを推進しており、今年から eyecity の「eco プロジェクト」 使い捨てコンタクトのレンズ空ケースの回収運動に参加しています。

使い捨てレンズ空ケースの回収リサイクルでCO₂排出量を削減し、その収益を視力を再び取り戻したいと願う方々のために役立てます。どこのメーカーの空ケースでもOKです。

アルミシールははがしてください。

保健室で回収していますので、興味のある生徒はご協力ください。

よろしくお願いします。

