

ほけん だより

9月の保健目標



けがの予防をしよう



暑さが厳しい中、学校がスタートしました。

夜は、早く寝ていますか？ 朝、すっきり起きられていますか？学校生活のペースに慣らしていきましょうね。

そして、体調が悪いときは無理せず休みましょう。新型コロナが流行する今は、体調管理が自分のためだけでなく、周りの人のためにも大切になります。健康で、充実した日々のために、健康生活を実践してくださいね。

6時に起床！

おはよ...

寝たりなくても朝日を浴びてリセット！

登校再開が不安な人

だれかに相談してほしい！

GEAR CHANGE

夏休み ▶▶▶ 学校生活

ギアチェンジ！

学校モードに

生活リズム、

7時には朝食も！

あごが動けば脳も目覚める！

からだを動かす！

家事も立派な運動！
家族も大助かり♪

健康関連行事のお知らせ

8/30(月)から 10/8(金)まで、朝の読書の時間を利用し、身体計測を実施します。

半そでの体育着上下は、忘れずに登校してください。

結果は、健康診断結果とともに、健康票にてお知らせします。

マスクと過ごす

暑さにいっそう警戒を！

学校に来る前に・絶対これ!!

19 いざ！学校 With 新型コロナ

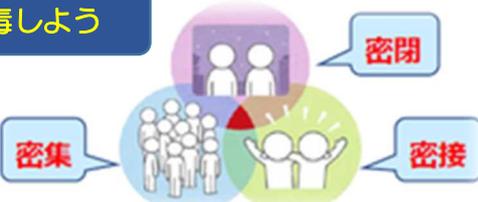


手を洗おう・消毒しよう

マスクをしよう



デルタ株の感染力は強く、子ども同士、子供から大人へ感染拡大します。感染防止には、不織布のマスクが効果的です。



3密をさけよう

給食後の
歯みがき

- ① 洗口場が混まないよう、間隔を保ちましょう。
- ② 歯みがき中の私語はやめましょう。
- ③ 歯みがきは、口を結んだ状態で、前歯の裏側は口を手で覆います。
- ④ うがいは少ない水で、吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと。



カ イ ワ ス ル ハ マ ス ク ス ル
会話する＝マスクする

つい忘れがちです。いつも心がけましょう。

会話するとき、マスク忘れていませんか？

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事中 | <input type="checkbox"/> 部活の休憩等 |
| <input type="checkbox"/> はみがき | <input type="checkbox"/> 昼休み |
| <input type="checkbox"/> 登下校 | |



デルタ株

子どもに感染することはないとされてきた従来型と違い、子供同士、子供から大人へ感染する「デルタ株」の感染が広がっています。この変異株の出現で、学校で生徒同士がうつし合ってしまう可能性が高まっています。夏休み明けの学校生活での感染拡大が心配されます。

デルタ株 <small>NHK</small> <small>(カナダのトロント大学のグループ)</small>		
入院リスク	要ICUリスク	死亡リスク
2.08倍	3.34倍	2.32倍



全国で新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、従来株よりも子供の感染リスクが高いとされるインド由来の変異株「デルタ株」への置き換わりが進み、子供から親に感染が広がる事例が増え始めた。医療現場からは、感染拡大の「第5波」で「今までと局面が変わった」との指摘も。

感染予防の徹底を！！

産経新聞：産経 WEST2021/8/19 21:00

<https://www.sankei.com/article/20210819-1M7GT3RSCFIARACGEZH3YTV22U/>参照

NHK 首都圏ナビ 2021.8.16 <https://www.nhk.or.jp/shutoken/newsup/20210813b.html>参照

新型コロナ
ワクチン接種を
受けましょう。

接種方法は
各家庭に送られた
通知又は
宇都宮市HPで

中学生はワクチン接種が受けられます

	ワクチン接種 発症予防効果 <small>NHK</small> <small>(イギリス保健当局やロンドン大学などの研究)</small>		デルタ株広がった2021年7月 <small>NHK</small> <small>(アメリカのメイヨークリニックなどの研究)</small>		
	ファイザー	アストラゼネカ		ファイザー	モデルナ
1回目	35.6%	30.0%	感染防く効果	42%	76%
2回目	88.0%	67.0%	入院防く効果	75%	81%

ワクチン接種までの流れ

① 市区町村から接種券が郵送で届く

接種券 と 接種のお知らせ を確認

② 接種日時を予約する

ネットで 電話で
・「接種のお知らせ」に記載の電話番号から予約
・各自治体のホームページから予約
・大規模接種センターの専用サイトから予約

③ 接種会場へ行く

忘れずに
接種券 と 本人確認書類 を忘れず持参
会場では医師による 予診あり

④ 接種

接種後15分は会場で 安静に

○ワクチン接種と予防接種って？○

ワクチンを接種することを予防接種と言います。ワクチンがある感染症のことを「ワクチンで防げる病気 = Vaccine Preventable Diseases (VPD)」と呼び、ワクチンで防げる病気はワクチンで予防することがとても大切です。

○予防接種の目的○

- ① 自分がり患しないようにするため
- ② り患しても症状が軽くてすむようにするため
- ③ まわりの人にうつさないため
- ④ その感染症の排除のため

個人を守るため

社会を守るため

○学校集団と予防接種率の関係○

集団生活の場である学校の接種率が低いと、病気にかかる子供が増え、その場合、ワクチンを接種していない子どもの間で感染が広がります。地域や学校で感染の流行を予防するためには、一般的には、接種率95%が望ましく、少なくとも90%以上を維持できていることが大事です。

参考資料：健康教室 2021.9 月号 中山久仁子先生「学校現場で知っておきたいワクチンの基礎知識」