ほけんだより

令和８年9月号
埼玉県立上尾橘高等学校
保 健 室

今週末には橘祭が行われます。橘祭のように多くの人が集まる学校行事では、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が広がることがあります。今日から橘祭当日まで、毎朝自宅で健康観察を行い、体調が悪いと感じたときは必ず体温を測りましょう。発熱などの症状がある場合は、無理をして登校せず、しっかり休養をとるようにしてください。
思い出に残る、楽しい橘祭にするには、一人ひとりの体調管理と感染症対策が大切です。

＜換気について＞

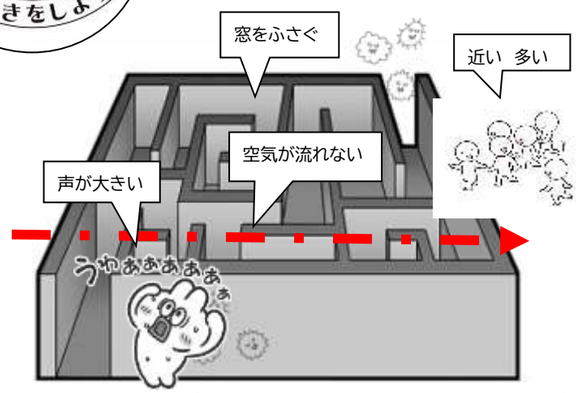
新型コロナウイルスは、主に「エアロゾル」と呼ばれる、ウイルスを含んだとても小さな粒を吸い込むことで感染すると考えられています。この粒は非常に小さいので、空気中に長時間とどまることがあります。そのため、ウイルスを外に追い出すために部屋の空気を入れ替える換気が、感染予防にはとても大切です。また今年はすでに、インフルエンザの流行が始まっています。橘祭では、準備の段階から感染症予防のために換気を心がけましょう。特に暗幕などを使用して教室を暗くする場合は、窓を開けたり換気扇を回したりするなど、換気ができるよう工夫してください。また、体調が悪いときや咳が出るときは、マスクを着用するなど、周りへの配慮をしましょう。

ここが危険！

部室などの狭い部屋

昼休み

文化祭の準備



暗幕を閉めて、暗くした部屋

もしも救急車を呼ぶことになったら…

厚生労働省と総務省消防庁は、毎年９月９日を「救急の日」、救急の日を含む１週間（日曜日から土曜日）を「救急医療週間」と定めています。学校で事故などがあったときには、先生たちが救急車を呼ぶことが多いと思いますが、もしみなさんが、倒れている人、苦しんでいる人を見つけたらどうしますか？

① 119番に電話をかける
（普通の電話でも、スマートフォンでもOK）
② 「119番です。火事ですか？　救急ですか？」
③ 「救急です」
④ 「住所はどこですか？」
⑤ 「●●市●●町●●番地です
（分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える）」

⑥ 「どうしましたか？」
⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
⑨ 「60代ぐらいだと思います」
⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲ー▲▲▲▲ー▲▲▲▲です」

自転車通学の人は、自分や友だちが交通事故にあったり、転んで大きなけがをすることがあるかもしれません。119 番に電話をするのは勇気がいるかもしれませんが、電話がつながれば、向こうからいろいろと聞いてくれたり、必要なことを教えてくれたりします。必要なときには、すぐに救急車を呼びましょう。

命を守る！大雨・水害への備え　～大雨のとき、どう行動する？～

外に出ないようにする

強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認

万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え

懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

今年増えている、台風や線状降水帯による大雨は、命にかかわる危険があります。特に、道路が冠水しているときには、その道は通らずに、遠回りでも違う道を通りましょう。