



No.8



令和4年9月2日
北九州市立一枝小学校
保健室 かねだ

急に秋の足音が聞こえ、朝晩はとても過ごしやすいですね。少しひんやりとした風がこちよく、虫の鳴き声も秋へと変わっているように感じます。毎年恒例になっていますが、一枝小学校の鈴虫たちも元気に鳴いています。季節の変わり目は体調を崩しやすいときです。衣服で調節を行い、睡眠、食事をしっかりととりましょう。

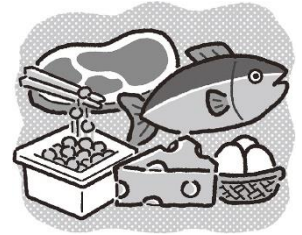


新型コロナ感染症

全国で感染者数の増加がみられ、1日の新規感染者は多い時で9万人を超えている状況です。これは、例年のインフルエンザ感染者数がピークに達している場合の約3倍になります。

北九州市も新型コロナ感染症が増え、土日検査以外の結果では1500件前後が陽性となっています。一枝小学校や近隣の学校でも1学期より新型コロナによる欠席者が増えてきたなど実感する日々です。これだけ増えてきては、予防していても誰がなってもおかしくありません。

高熱、のどの痛み、倦怠感や咳、頭痛等、症状は各々違います。医療機関も逼迫しているためか、病院に連れて行ったけど検査してもらえなかった、という話も聞きます。引き続き、免疫力を上げるためにも栄養バランスのとれた食事、しっかり睡眠をこころがけ、手洗い、マスク、手指消毒、密を避ける等、自分でできる対策を行いましょう。毎日の検温チェックも忘れずに！



のど飴が効果的？！

8月下旬頃、某ネットニュースにのって「これは参考になるなあ」と感じたものがありました。

それは、大正製薬が山口大学へ委託研究した内容です。

のど飴などに配合されている「セチルピリジウム塩化物水和物」を0.0125%以上の濃度で30秒曝露させると新型コロナウイルス（オミクロン株）を99%以上不活化させる（感染性を失わせる）ことを確認した、というものでした。

うがい薬だと良い菌まで殺菌してしまうため、のど飴だと手軽に買うことができ良いなあと感じました。セチルピリジウム塩化物水和物を含むのど飴は、基本的にドラッグストアで購入することができます（例えば、浅田飴ガードロップやVICKSなど）。ぜひ、飴を購入の際は成分も見てみてくださいね♪





AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

台風が近づいてきていますね・・・

一枚小学校付近もアンダーパスがあったいと、大雨の際、注意が必要などころがあると思います。注意しましょう。

天気予報をチェック!

台風^{たいふう}に備え^{そなへ}ての大事^{だいじ}な約束^{やくそく}



交通事故^{こうつうじこ}に気^きをつける



川^{かわ}や海^{うみ}などに近^{ちか}づかない



不要^{ふよう}不急^{ふきゆう}の外^{がい}出^{しゅつ}は控^{ひか}える



自治^{じちたい}体の避難^{ひなん}指示^{しじ}に従^{したが}う