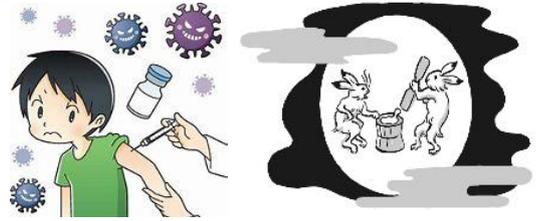




# ほけんだより NO.7

令和3年9月24日 金沢西高等学校保健室



日本国内の接種人数（職域接種分含む）

ワクチンを接種した人、予約済の人が少しずつ増えてきました。既に2回目の接種を完了した人もちらほらいます。気になる接種後の副反応ですが「倦怠感」「発熱」「関節痛」が多いようです。副反応は若い人ほど起こりやすくなると言われています。また、個人差が大きいので、症状の出現に注意し、接種当日や翌日は過度に動かないようにしましょう。接種後の副反応は市販の解熱鎮痛剤を使用することで、症状が緩和されますが、副反応の症状を避けるために、接種前に解熱鎮痛剤を内服すると、ワクチンの免疫作用が低下するという報告もあり、副反応の予防として解熱鎮痛剤を服用することはお勧めできません。



石川県のワクチン接種率は67%、本校のワクチン接種率は37%ほどです。

ワクチンは新型コロナウイルス感染症の発症や重症化を抑え、感染症対策の決め手になると期待されて接種が進んでいます。現在、高校生は接種が可能です。コロナワクチンの意義や有効性、安全性などについて一度、家族とも話し合ってみてもよいのではないのでしょうか。ただ、ワクチンの接種は、強制されるものではありません。接種しないことによる差別や偏見があってはなりません。



また、ワクチン接種、接種後の副反応での欠席の場合は「新型コロナウイルス感染症関連による欠席届」が必要です。この届出はワクチン接種が終わってから提出してください。予約段階で提出しないようにしてください。



**Google 健康観察の回答を必ず送信してください。**

9月に入り2週間、回答状況を調査しました。回答をほとんどしていない生徒対象に保健指導を実施します。提出出来ない理由がある人は必ず担任に申し出てください。また、回答が何度も送信されている生徒が見られます。回答送信後はブラウザを必ず閉じてください。

回答送信締め切り時間は **7:45** です。

- NG パターン** → ★8時過ぎて教室で回答送信する人！  
 ★夜中に回答送信する人！  
 ★前日の放課後に回答送信する人！  
 ★毎日、忘れた人用の紙に書く人

人が多く  
集まる場所

## 学校内では「不織布マスクの使用」を推奨！！

### ■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

マスクは布やウレタンよりも、不織布の方が効果が高いことが示されています。すき間のないよう顔にフィットさせ、正しく使用してください。マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐこと。近年の研究では、飛沫を出す側と吸い込む側、両者の距離感やマスクの着用状況、マスクの素材によっても、防御効果に大きな違いが生まれることが分かっています。学校医からも多くの人が集まる場では「不織布マスク」を推奨してくださいとの指導を受けました。



## パルスオキシメータ



コロナでパルスオキシメータ（血中酸素計）の使用が急増して生産が追いつかない、とニュースになっていたのを知っていますか？保健室にもあります。中には来室した時に指にはめられて測定した人もいますね。

**パルスオキシメータとは、一言でいうと「全身に酸素が届いているかを調べる装置」です。**

ところで、パルスオキシメータで計測する血中酸素濃度の正常値って皆さん知っていますか？

### ＜パルスオキシメータに表示される数字（％）＞

96-100% : 正常値

94-95% : 息切れを自覚、要注意

90-93% : 酸素投与が必要

89%以下 : 危険水準

「パルスオキシメータに表示される％は、90%を切ったらヤバイ！」と、これだけをまずは覚えておいて下さい。この基準は、コロナに関わらず、全ての病気で当てはまります。保健室に来室した時は体温測定と一緒に測定してみるといいですね。