

# 保健だより9月

尚絅大学・尚絅大学短期大学部  
保健室  
令和3年9月1日発行

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏休みはどのように過ごしていますか？ 実習、集中講義、就職活動…と忙しい人も多いと思いますが、それぞれ体調に気をつけながら頑張ってくださいね！この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、後期を元気に迎えられるようにしましょう！



## 新型コロナウイルス予防のために

10代20代の若者の感染が急増しています。現在猛威を振るっていると思われるデルタ株は一密でも感染すると言われていています。夏休みだからこそ油断せずに、罹らない、うつさないために、ひとりひとりよく考えて行動しましょう。人と会う時には換気と、特にマスク（できるだけ不織布のマスク）着用が重要です。シーンに合わせて、適切なマスクを選んで付けるようにしてください。



■ 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%	80%	90%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%	60-70%	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

理化学研究所、神戸大学、豊橋技術科学大学の研究による



救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療の理解と認識を深めてもらうことを目的に、1982年に定められました。

救急現場に居合わせたら、まず落ち着いて、速やかに119番に通報しましょう。救急車が到着するまでの間、いかに早く応急

手当を行うかが、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。

日ごろから、心肺蘇生法や、AEDの設置場所・使用方法、ケガの応急手当などを身につけておくといざというときに役立ちます。

また、救急箱の中身もチェック（絆創膏は入っているか？使用期限が切れていないか？など）しておきましょう！

