

## 保健室から

## 9月9日は救急の日

「うっかりした」「油断した」「あわてていた」「ふざけていた」「ルールを守らなかった」ちょっとしたことが大けがにつながることもあります。このコロナの時期、注意一秒、けが一瞬。一秒の注意で安全に。



## 過換気症候群のおはなし

息が苦しい！過呼吸の正しい対処法とは？

ストレスや不安から息苦しさがおこり、それがさらに不安を強めて過呼吸に発展し、しびれ、めまいなど様々な症状がおきてしまう。そんな過呼吸を繰り返す状態が「過換気症候群」です。

過呼吸（過換気症候群）は、多くの場合精神的ストレス・突然の恐怖や強い不安などが原因です。そこであわてないためには、

- ・あくまで症状は一時的で、精神的なものからおこっている

ということを理解しておくことが大切です。その上で、

- ・気持ちを落ち着かせること
- ・呼吸を整えること

を意識しましょう。ただし、過呼吸は身体の病気からおこることもあります。

- ・初めて過呼吸がおこったとき
- ・持病がある人

などの場合は病院を受診し、過呼吸の原因が身体にないかをきちんと調べてもらうことが大切です。精神的なものが原因の過呼吸（過換気症候群）では

- ・気持ちを落ち着かせること
- ・呼吸を整えること

の2点を意識することが重要です。では具体的にどのような対処をすればいいのでしょうか？

- ① 会話する・アメをなめる（注意をそらす）
- ② うつぶせに寝る・座って前かがみになる
- ③ ゆっくり息を吐く

- ④ 焦らずに落ち着くのを待つ。

家族や友人に過呼吸（過換気症候群）の傾向があるときはその接し方を頭に入れておきましょう。



## 2学期の学校生活について

新型コロナウイルスについて感染力の強い変異株、デルタ型などにより、よりいっそうの注意が必要な状況が続いています。登校前の健康チェックをはじめ、引き続き感染症対策の徹底にご協力をお願いします。

## 空気、飛沫、接触…コロナの感染経路は？

（国立病院機構仙台医療センターの西村秀一・ウイルスセンター長らによると）

- ☆空気感染が新型コロナの「主たる感染経路と考えられるようになっている」
- ☆考えられている以上に距離が離れていても感染リスクはあり、逆に空気中のエアロゾルの量を減らすような対策で感染抑制が可能。
- ☆空気感染は、ウイルスを含む微細な粒子「エアロゾル」を吸い込むことで感染する。エアロゾルの大きさは5マイクロメートル(0.005ミリ)以下。長時間空気中をたどよう。

《距離離れてもリスク

「エアロゾル」減らす対策を》

大事なものは、ウレタン製や布製のマスクよりも隙間のない不織布マスクなどの着用徹底の周知。

換気装置や空気清浄機などを正しく活用すること。

換気しましょう