



2025.9.1 東海大学付属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

夏休みは元気に過ごせましたか？ 今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい注意散漫になってケガが増えやすいときでもあります。これからの時期、様々な行事が控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。

ニンバス(新型コロナ変異株)って？

～「のどの痛み」に要注意～

日本では6月以降、新型コロナの感染が再びみられています。最近注目されているのがオミクロン系の変異株である「NB.1.8.1(通称、ニンバス)」で、2025年5月中旬には世界22カ国以上で確認されました。

1. ニンバス(新型コロナ変異株)とは？

- 今夏に流行の中心となっている新型コロナの新しいオミクロン系統の変異株
- 感染力が従来株より高いが、重症化リスクが特段高いという報告は現時点ではない
- 最大の特徴は「カミソリを飲み込んだような」「ガラスの破片を飲むような」と表現する、**極めて強いのどの痛み**

2. 症状は？

- カミソリの刃を飲み込んだような極めて強いのどの痛み
- 鼻水やくしゃみが顕著
- せき・たん
- その他・・・ 発熱、悪寒、持続性の咳、倦怠感、頭痛など



検査で診断確定
させましょう!!



3. 出席停止期間は？

- 新型コロナは「**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**」と定められている
- 発症した日を0日として、そこから5日間(計6日間)は登校できません
症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す
- 出席停止用紙(新型コロナ・インフルエンザ用)の提出が必須**

9/9は救急の日

～RICE 法・AED～

体育や部活動でねんざ・打撲・骨折などのケガをしたことがある人もいると思います。

ケガは最初の応急処置がとても重要で、その後の経過にも関わるので、簡単な手当ての方法を覚えましょう。

また、近くにいる人が倒れたりしたとき、あなたはどうしますか？ AEDを持ってきたり周りに助けを求めることができますか？ AEDを使うと救命率がグッと上がります。まずは学校のどこにAEDがあるかを把握しましょう。

「rice 法」はねんざをした
ときなどに行う簡単な
応急処置法だよ！
しっかり覚えておこう！

最初に冷やして
挙上すると悪化
を防げるよ！



【AED の設置場所】

- ・1階保健室
- ・2階職員室
- ・5階職員室



AED(自動体外式除細動器)とは？

- 心停止の人を救命する医療機器
- 心臓に電気ショックを与えることで除細動を行う
※「除細動」とは、心臓がけいれん(細動)した状態を「取り除く」ことを指す
- 一般の人でも使用可能
- 救命時に必要な操作などを音声や光で案内するため、一般の人でも救命活動を行える

