



2月4日で立春を迎えましたが、まだ寒さの厳しい日が続きます。新型コロナウイルス感染症の流行状況が気になるところですが、本校では現在、1、2年生を中心にインフルエンザに罹る人が多くなってきました。定例テストや受験シーズンを迎え、感染症にかからないように体調管理をしっかりと行いましょう。

新型コロナウイルス感染症に備えた予防対策を

**新型コロナウイルス感染症は「指定感染症」に指定されました。
感染した場合は、治癒するまで出席停止となります。**



一人ひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です！

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。日本では現在、流行が認められている状況ではなく、本県ではまだ罹患者は出ていませんが、関連情報HP等で必要な情報を確認しましょう。かぜやインフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、一人ひとりが咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぐことが大切です。

1. 新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

■コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）と MERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

■症状は？

発熱（37.5℃以上）、喉の痛み、咳、痰、胸部不快感などの一般的な肺炎症状が見られるケースが多いとされています。

■感染経路は？

（1）飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。（学校や映画館、満員電車などの人が多く集まる場所）



（2）接触感染

①感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付着する。

②別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。

（電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど）



2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために 過剰に心配することなく、「手洗い」

や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。



（1）手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

（2）普段の健康管理

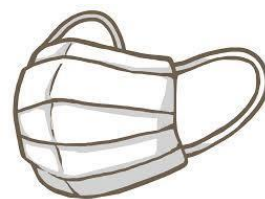
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

（3）適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。こまめな水分補給も大切です。

マスクの効果

本校では感染症予防としてマスクを着用する人が多くなってきました。マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。また、マスクで鼻やのどの湿度を保つことができます。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。



正しい手洗いで感染症予防

新型コロナウイルスやインフルエンザは、ウイルスの付着した手で口や鼻を触ることで感染する可能性があります。手を30秒かけて隅々まで洗い、アルコール消毒をすることでリスクを大きく減らすことができます。

登校後すぐ、移動教室の時、体育の前後、トイレ後、食事前、清掃後、部活動の前後、帰宅後など



①まず手指を流水でぬらす



②石けん液を手の平に取り出す



③手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



④手の平をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑤指を組んで両手の指の間を洗う



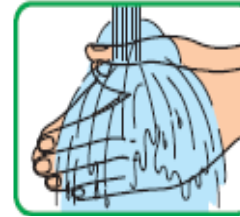
⑥親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



⑦指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑧両手首まで丁寧に洗い洗う



⑨流水でよくすすぐ



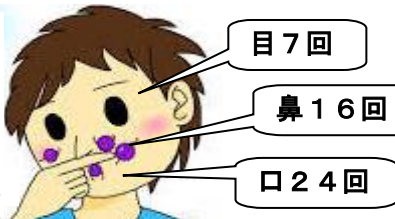
⑩清潔なタオルやペーパータオルで水気を拭き取る

ウイルスは目や口、鼻から侵入！

手で顔を触る回数
(3時間中)

こんなに顔を触っているんだね！

※国が行った治験データから



- 手洗いをこまめに行い、手に付着したウイルスを洗い流しましょう。
- 顔はできるだけ触らないようにしましょう。
- マスクの装着でウイルスの侵入を防ぎましょう！
- マスクの表面を触った場合は、すぐに手を洗いましょう。

試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
 2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
 3. 息をとめる
- ※これを落ち着くまでくり返します



②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

スキー教室を楽しむ秘訣(1年生)

…2月20日(木)…

<前日>

- ①体調を整えておくこと。早めの就寝と食事をしっかりと免疫力を高めましょう。
- ②手足の爪は短く切っているか確認しましょう。
- ③酔い止め薬、日焼け止め、絆創膏、カイロなどを各自で準備しましょう。

<当日>

朝食を必ず摂りましょう。朝食を食べることで、体温が上がり、身体機能が目覚めます。脳へのエネルギー量が増すことで、思考力や判断力が高まり、ケガの防止に役立ちます。

<ゲレンデでは>

- ①帽子と手袋は忘れずに付けましょう。
- ②滑っている途中で止まる場合やコースを横切るときは、必ず上(山側)から滑ってくる人の様子を確認し、衝突しないように注意しましょう。
- ③具合が悪くなった場合は、無理をせず担当の先生に相談しましょう。





保健通信

木もれび

2020.3.5発行 NO.14

弘前中央高校 保健室

お家の方と内容を確認してください

3月3日、卒業式が行われました。今年度の卒業式は新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、縮小する形式となりましたが、3年生の皆さんは担任の先生の呼名に元気に答え立派に巣立っていきました。現在の状況が少しでも早く終息し、学校活動が再開できるよう、休業期間中も気を緩めず感染予防対策に取り組んでいきましょう。

新型コロナウイルス感染防止対策による休業期間中の留意点

1 感染予防のための留意点

- (1) 手洗いの徹底
- (2) 室内の換気を十分行い、適度な温度・湿度を保つ
- (3) バランスのよい食事に心がけ、夜更かしなどせず、十分な睡眠をとる
- (4) マスクを着用する
- (5) 咳エチケットを徹底する

※「咳エチケット」とは、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を抑えることを言います。

- (6) 毎朝検温し、健康観察を継続して行う（別紙の健康観察票を活用してください）
- (7) 不要不急の外出は避け自宅で過ごす（特に大勢の人が集まる場所やカラオケ、映画館、百貨店など）

知識は身を守る！
真剣に考え、
そして実践しよう！

2 生活の留意点

- (1) 生活のリズムをしっかり保つ（食事・睡眠）
- (2) 家族の一員として家事の手伝いをする
- (3) 健康管理のため、家の中でできる運動を心がける
- (4) 学習計画表を作成し、読書や指示された課題に取り組むなど自主的に学習する

3 新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が出た場合

- (1) 発熱、咳、倦怠感等が認められ新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、まずは居住市町村管轄の保健所等に電話等で相談し、指示を受けてください。このことについては、学校にもすぐに連絡してください。
- (2) 新型コロナウイルス感染症と確定した場合は、治癒するまで出席停止となります。学校及び兄弟姉妹の在籍する学校に連絡してください。
- (3) 同居している家族が感染した場合も、学校へ連絡してください。

4 臨時休業が解除になった場合

臨時休業が終了しても、なんらかの事情により登校できない場合は、速やかに学校に連絡してください。

【帰国者・接触者相談センター 連絡先電話番号】

保健所名	電話番号	管轄市町村
弘前保健所	0172-33-8521	弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村
青森市保健所	017-765-5280	青森市
五所川原保健所	0173-34-2108	五所川原市、つがる市、鯉ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町

※質問等がある場合は、学校に電話、FAX等で問い合わせしてください。

■青森県立弘前中央高等学校 電話 0172-35-5000 FAX 0172-32-1659

(参考ホームページ)

○厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

○文部科学省ホームページ https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

○青森県庁ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」

<https://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/wuhan-novel-coronavirus2020.html>

令和2年度 定期健康診断日程のお知らせ

- ◆4月12日（日）身体測定・健康診断
- ◆4月15日（水）結核検診（1学年）
- ◆4月16日（木）心電図検査（1学年）
- ◆4月22日（水）尿検査（全学年）
- ◆5月1日（金）尿検査二次（該当者のみ）

身長・体重・視力検査・内科検診・
歯科検診・眼科検診・・・（全学年）
耳鼻科検診（1学年）
聴力検査（1,3学年）
運動器検診（該当者）



健康觀察票

○毎朝検温し、健康観察票に記入する。

[illegible]

【留意点】

- ①37.5度以上の発熱が4日以上続く場合や、呼吸器症状、強い倦怠感等が認められ新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、まずは居住市町村管轄の保健所等に電話等で相談し、指示を受けてください。このことについては、学校にもすぐに連絡してください。
- ②生徒が新型コロナウイルス感染症と確定した場合は、当該生徒の在籍する学校及び兄弟姉妹の在籍する学校に連絡してください。
- ③同居している家族が感染した場合も、生徒が在籍する学校へ連絡してください。

【帰国者・接触者相談センター 連絡先電話番号】

青森市保健所	0 1 7 - 7 6 5 - 5 2 8 0
弘前保健所	0 1 7 2 - 3 3 - 8 5 2 1
五所川原保健所	0 1 7 3 - 3 4 - 2 1 0 8
上十三保健所	0 1 7 6 - 2 3 - 4 2 6 1

八戸市保健所	0 1 7 8 - 4 3 - 2 2 7 6
三戸地方保健所	0 1 7 8 - 2 7 - 5 1 1 1
むつ保健所	0 1 7 5 - 3 1 - 1 3 8 8
東地方保健所	0 1 7 - 7 3 9 - 5 4 2 1

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

感染拡大を防ぐために



国内では、散発的に小規模に複数の患者が発生している例がみられます。この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することにより感染拡大を防ぎます。

今重要なのは、今後の国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、

小規模な患者の集団（クラスター）が次の集団を生み出すことの防止です。

＜感染経路の特徴＞

※「小規模患者クラスター」とは
感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のことです。

- ◆ これまでに国内で感染が明らかになった方のうちの8割の方は、他の人に感染させていません。
- ◆ 一方、スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された仮設テントなどでは、一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。

このように、集団感染の共通点は、特に、

「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

国民の皆さまへのお願い

- ◇ **換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。**
- ◇ イベントを開催する方々は、風通しの悪い空間や、人が至近距離で会話する環境は、感染リスクが高いことから、その規模の大小にかかわらず、その開催の必要性について検討するとともに、開催する場合には、**風通しの悪い空間をなるべく作らない**など、イベントの実施方法を工夫してください。

これらの知見は、今後の疫学情報や研究により変わる可能性があります。現時点で最善と考えられる注意事項をまとめたものです。

厚生労働省では、クラスターが発生した自治体と連携して、クラスター発生の早期探知、専門家チームの派遣、データの収集分析と対応策の検討などを行っていくため、国内の感染症の専門家で構成される「クラスター対策班」を設置し、各地の支援に取り組んでいます。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2020.3.17 発行 NO.15
弘前中央高校 保健室

新型コロナウイルス感染症による休校措置が取られ数週間が過ぎました。体を動かす機会が減り、学校生活や部活動の再開に向けて不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。そこで、運動不足になりがちな今、自宅のスペースでできる効果抜群の体幹トレーニングを紹介します！中央生の皆さん、学校生活にスムーズに移行できるよう心身を調整して備えましょう。

インナーマッスルを鍛えるチャンス

体を動かしてリフレッシュ！



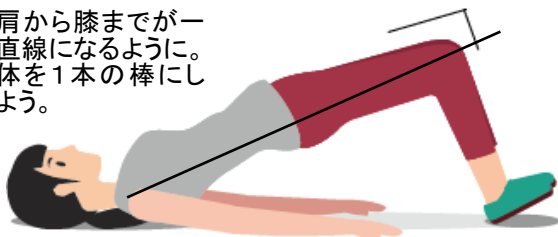
インナーマッスルは筋肉の部位ではなく深さを指します。従って、胴体のインナーマッスルを鍛えれば、必然的に体幹を鍛えられることに。運動部員は特に積極的に実践して、ケガ防止や体全体のパフォーマンス向上に繋げましょう。

スローバックブリッジ <腰・お尻を鍛える>

～腰やお尻の筋肉でカラダを下から支え体幹の安定性を高める～

トレーニングの目安：3秒かけて上げる・3秒かけて下げる・5回

肩から膝までが一直線になるように。体を1本の棒にしよう。



…お尻と太ももで骨盤を安定させるイメージ…

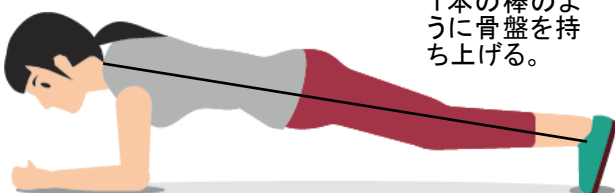
仰向けになり両膝を立てた状態から、ゆっくりと骨盤を浮かせます。体を真っ直ぐにしたら再び3秒かけて下します。

フロントブリッジ <体幹部全体を鍛える>

～前後左右から体を支え体幹部全体の安定性を養う～

トレーニングの目安：10秒キープ・3回

1本の棒のように骨盤を持ち上げる。



…背中に物を載せるイメージ…

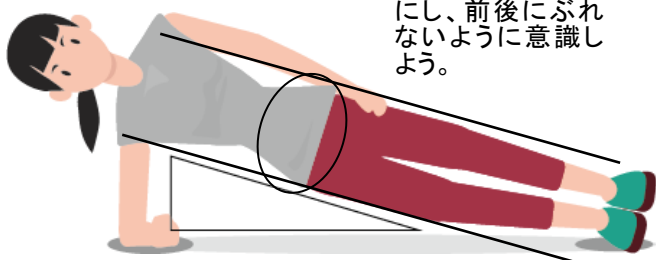
両肘をついて、うつ伏せになった状態から、骨盤の平行を保ったまま持ち上げます。上げ過ぎず、下げ過ぎず1本の棒のようにキープ。

スローサイドブリッジ <体幹部全体を鍛える>

～腹横筋を中心に鍛えられるオーソドックスな体幹トレーニング～

トレーニングの目安：3秒かけて上げる・3秒かけて下げる・左右5回ずつ

骨盤を下から支え、体を1本の棒にし、前後にぶれないように意識しよう。

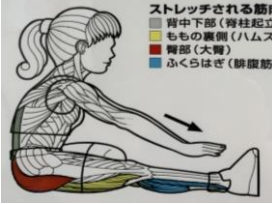
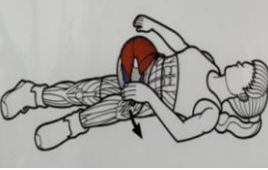


…お腹の横で持ち上げるイメージ…

横向きになり肘をついた状態から、3秒かけて上げます。骨盤を下から支え、体を1本の棒にします。骨盤の安定を意識して。

【EXERCISE STRETCHES】

フィットネス Body Revive(弘前市)で行われているエクササイズです。
各エクササイズは10～20秒間維持し、左右繰り返しましょう。
家族で楽しみながら行ってみましょう。

	①<首のストレッチ> 首の筋肉が伸びていると感じるまでゆっくり首を横に曲げる。首をもとの位置に戻し、反対側も同じように伸ばす。 <ストレッチされる筋肉> 上背(僧帽筋)、首(胸鎖乳突筋)		⑥<もものストレッチ> 脚を広げて片方の膝を軽く曲げ、もう片方は肩の下で支えながら、体の側面を上にして横たわる。膝をしっかり曲げ、足の先端を握る。ももの筋肉が伸びていると感じるまでかかとを臀部に向けて引っ張る。 <ストレッチされる筋肉> ももの前部(四頭股筋)
	②<胸と肩のストレッチ> 手を後ろに組んだままゆっくり腕を上げ、胸、肩、腕が伸びていると感じるまでゆっくり腕を上げて体から話す。 <ストレッチされる筋肉> 胸(胸筋)、腕の前部(二頭筋)、肘の屈筋、前腕(伸筋)、肩(三角筋)		⑦<側面と背面のストレッチ> 脚を肩幅に開いて立ち、左手を左のももに置き、右腕を頭の上に上げる。ゆっくり腕を左に動かし背中と側面が伸びていると感じるまで伸ばす。 <ストレッチされる筋肉> 側面(斜行)、後部(広背筋)、上背(大円筋)、肩(後部の三角筋)、首(僧帽筋)、上部側面(前鋸筋)、首(胸鎖乳突筋)、ヒップ(伸筋筋膜・大腿筋膜張筋・殿筋・中殿筋)
	③<背中下側のストレッチ> ももの後部に手をまわし膝を胸に引き抱え、下側の背中と首が伸びていると感じるまでゆっくり膝に向かって頭を引き上げる。 <ストレッチされる筋肉> 背中下側(脊柱起立筋)、首の裏側(僧帽筋)、臀部(殿筋)		⑧<太股の内側のストレッチ> 床に座り、膝を曲げて両脚の裏側を合わせる。太股の内側が伸びていると感じるまで肘でそと膝を床に向かって押しつける。 <ストレッチされる筋肉> 太股の内側(ヒップ・内転筋)、縫工筋
	④<腕と背中上のストレッチ> 頭の上で両手を組み、腕、背中、肩が伸びていると感じるまで上向きに腕と手を伸ばす。 <ストレッチされる筋肉> 後部(広背筋)、上背(大円筋)、腕の前部(二頭筋)、肘の屈筋、前腕(伸筋)、肩(三角筋)、胸(胸筋)		⑨<膝関節のストレッチ> 右足を伸ばし左足は曲げて左の足の側面を上にして座る。背筋をまっすぐ保ち、ヒップの位置で曲げ、爪先に手を伸ばす。ももの後側が快適にのびていると感じるまで手を伸ばす。 <ストレッチされる筋肉> 背中下部(脊柱起立筋)、ももの裏側(ハムストリング)、臀部(大臀)、ふくらはぎ(腓腹筋、ヒラメ筋)
	⑤<ヒップとももの外側のストレッチ> 脚を広げて仰向けに横たわり、右足を上げて左側に倒す。左手を右膝に置き、ヒップとももの外側が伸びていると感じるまでそと床に向かって引く。 <ストレッチされる筋肉> ヒップ(伸筋筋膜・大腿筋膜張筋)もも(四頭股筋)、腸脛靭帯		⑩<ふくらはぎのストレッチ> 足を肩幅位に開いて立ち、手をヒップにあてる。左足を一步前にだし、後ろ足のかかとをしっかりと床につける。ゆっくりとヒップを前に動かし、ふくらはぎの筋肉を伸ばす。 <ストレッチされる筋肉> ふくらはぎ(腓腹筋、ヒラメ筋)

◆休校期間のストレスへの対処について

①まずは生活習慣を整える！(睡眠、食事、運動の3つを見直しましょう)

睡眠覚醒のリズムを保つことが大切です。良質な睡眠をとることがストレスの緩和につながります。食事バランスも重要です。ビタミン・たんぱく質をしっかりと摂りましょう。適度な運動も大切です。今回紹介したストレッチを家族で行って笑顔で過ごしましょう。好きなことをするほっこりタイム…音楽でも、読書でも、美味しいものを食べる…も大事です。



②情報に振り回されない！

新型コロナウイルスについては、不確定情報や意見の割れている知識が様々なメディアで取り上げられています。情報が振り回されないようにすることがストレスの解消のためには大切です。

③首尾一貫の感覚をもとう！

- 今実施している、手洗い励行のような基本的なセルフケアの意味、その目的を理解し、それによって感染の機会を減らせるんだ、ということをイメージしましょう。
- 身の回りの出来事を正確に把握し、将来に起こる展開をある程度予測することで余裕を持って対処することができます。
- 行動制限が続き、不安のつのる今こそ家族でねぎらい合い、自分自身のことも認めてねぎらうことが大切です。

