



警戒を緩めず  
検温・手洗い・  
マスク・咳エチケット

# 木もれび

2021.1.14 発行 NO.13  
弘前中央高校 保健室



新しい年が明けました。昨年は自分の健康が多くの人の健康にかかわるという今までにない体験をし、生活様式まで見直すことになりました。2021年は、その大きな変化を超えていく年。新しい生活様式の中でも常に前向きに健康を整えて、目標達成に取り組んでいきましょう。

新型コロナ  
ウイルス感  
染症

## ひとり残らず感染対策をすることが大事！

—自分を守り、友だちや家族を守るため—

皆さんが学校や家庭で、感染対策に取り組んでくれているおかげで、守られている命があります。この新型コロナウイルスは無症状又は症状の明確でない人から感染が広がる恐れがあるため、一人ひとりが確実に感染予防を行っていくことが大切です。

3学期も  
健康管理を  
徹底しよう！

### 1 感染源を絶つ 外からのウイルスをもち込まないことが重要です。

#### ①毎朝の検温。

健康観察票への記録と健康観察の継続。



Classi  
の活用  
も可。

②発熱等の風邪症状がある場合は登校せず、**症状が完全に消失するまで自宅で休養**する。(出席停止)。

③学校で発熱等の風邪症状がみられた場合は帰宅させます。保護者が迎えに来るまで、別室で待機してください。

④出席停止明けの登校時は**教室に入る前に、保健室前で検温**を行い、健康チェックを受けてください。

### 2 感染経路を絶つ



飛沫感染・接触感染・マイクロ飛沫感染に注意！

◆手洗い ◆咳エチケット ◆清掃・消毒 ◆3密・大声を避ける ことが大切！

マイクロ飛沫感染とは、感染者より口外に飛び出て空気中に一時的に漂う微細な粒子を介する感染のことです。マイクロ飛沫は、十分な換気があれば吹き飛ばされて大気中に拡散し、消滅すると考えられています。この感染経路は、3密(密閉・密集・密接)と大声を避けることによって絶つことができます。

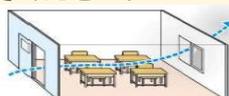
#### 感染リスクを高める動作の例

・目をこする ・鼻をこする ・口に触る



#### 【密閉】の回避

効率よく換気できるように、常時、欄間を開放し、授業終了毎に、外に面した窓を開ける。(廊下の窓も開放する)寒さ対策として、防寒具を着用してください。



#### 【密集】の回避

(身体的距離の確保)

飛沫は、通常1~2m以内で落下するため、感染者から2m以上離れていれば感染リスクが低くなります。できるだけ2m(最低1m)空けることが大切です。



#### 【密接】の場面への対応

マスク着用時でも、身体的距離をとり大声を出さないようにする。



食事の際は対面を避け、黒板を向いて食べる。食後はすぐに歯磨きをして、歓談時はマスクを着用してください。

#### 1 二酸化炭素がたまるから…

吐く息で二酸化炭素の量がアップし、体の不調につながります。

#### 2 ウイルスがたまるから…

空気中を漂う細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります。

#### 3 ホコリやダニ・カビが増えるから…

アレルギーの原因になります。



#### 部活動での注意！

- 活動動の前後に手洗いをする。
- マスクを外した場合は活動後すぐに着用し、すみやかに帰宅する。
- ミーティングや着替えの時はマスクを着用し、密集を避けて短時間で終える。

## SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときには気をつけましょう」

▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ	侮辱罪
▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる	名誉棄損罪
▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す	業務妨害罪
▶ 「死ね」「殺してほしい」などを書く	脅迫罪

こんなことでも…  
**犯罪です!**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

**誹謗中傷は犯罪です**

## 「ladies and gentlemen」やめました

2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか？ 乗客に向けたあいさつの始めに「ladies and gentlemen」ということをやめたのです。  
(紳士淑女のみなさま)

さて、ここで問題です。アナウンスを変更した理由は为什么呢？

① 発音が難しいから    ② かつこつけているみたいだから    ③ 変更しても困る人がいないから

正解は③。男性・女性を区切った表現は、LGBTQ（性的少数者）の人につらい思いをさせるかもしれません。変更後に使われている「everyone（みなさま）」や「all passengers（すべてのお客さま）」という表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分伝わりますよね。

♪ こんなちょっとした思いやりが少しずつ広がっていけばいいですね ♪

### 受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところが多。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています

ファイト!



## 保健室からのお知らせ

### 受診報告書を回収しています!

視力や歯科等で受診の必要な人には、昨年末、受診報告書を通知票に同封しました。受診の済んだ人は受診報告書を保健室に提出してください。

4月には定期健康診断がありますので、検診の判定結果がすべてクリアできるよう、歯や視力のメンテナンスを行って準備を始めましょう。

安定した学校生活を支えるのは、「健康」です。

