



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2021.2.18発行 NO.14
弘前中央高校 保健室

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けず寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

換気良好！ ～教室の空気検査を実施しました～

学校薬剤師が来校し、授業中、2つの教室の空気検査を実施しました。その結果、二酸化炭素（CO2）濃度が基準値の1,500ppmを大きく下回り、換気状況が良好との判定をいただきました。

- ①ロスナイ（換気装置）の稼働
- ②教室の出入り口や欄間の全開放
- ③授業終了後の窓の開放
- ④廊下の窓の開放



廊下の窓からCO2が外へ

CO2 濃度検査結果

	授業開始直後	授業 30 分後
教室A	700 ppm	800 ppm
教室B	1,000 ppm	1,100 ppm

30分経過後もCO2濃度の上昇はほとんどなく感染症対策の観点からも良好な換気状況といえます。

※進路等の教室には構造上、ロスナイが設置されていませんので、窓をこまめに開けて換気を行ってください。



換気時はカーテンも開けることでカーテンに付着したウイルスやほこりが教室中に浮遊するのを防ぎます。



部活動・体育・着替えての感染症対策

- 部活動・体育の前後は手を洗いましょう。
- 部活動・体育の活動中も可能であればマスクを着用しましょう。
- 大声を上げないよう意識しましょう。
- 3密（密閉・密集・密接）を避けましょう。
- 更衣室は換気を行い短時間で着替えましょう。
- ミーティングを行う場合はマスクを着用し短時間でいましょう。
- 部活動の前後に捕食を摂る場合も対面・会話を控え距離を保ちましょう。
- 活動後はすみやかに帰宅しましょう。



飲食場面での感染症対策

- 昼休みの巡回時、食事前の手洗いや、対面・会話を控えて昼食を摂っている様子を見て、皆さんの感染対策への意識の高さに感心しています。
- 一人一人の対策意識が自分や周りの人たちの健康・安全を守っています。

守ってくれて
ありがとうございます



3年生の皆さんへ

コロナ禍の中でも皆さんは受験勉強に勤しんできました。その努力をむげにすることがないよう、感染対策を徹底して臨みましょう。健康観察票に「検温・健康観察」の結果を記録し、特に県外へ行った場合は、健康状態をよく確認し、無理をしないようにしてください。 普段と違う症状がある場合はすぐかかりつけ医に相談しましょう。

鼻出しマスクは 周囲も自分も感染リスク高

今年度の大学入学共通テストで、マスクで鼻を覆うよう何度も注意されても従わなかった受験生が失格になったという報道がありました。

<鼻出しマスクのリスク> 守ってくれてありがとうございます

- 空気中を漂うウイルスを含んだ飛沫を直接吸い込むことになります。
- くしゃみや咳をすると口からだけでなく鼻からも飛沫が飛び出し周囲の人に感染させるリスクも高まります。



正しい装着

メンタルヘルスを保つには



「心の健康は体の健康づくりから」が基本

十分な睡眠、規則正しい食事、適度な運動を意識的に行い、生活リズムを整えましょう。その上で、嫌だな、しんどいな、と思うことがあったら、「こんなことを考えてはいけない」と自分の考えを否定せずに浮かんでくることをそのまま受け止めることが大切です。できないことではなく、できていることに目を向けることも重要です。

新型コロナウイルス感染症の影響で、日常生活に様々な制約ができてしまった今、内面をみつめる機会ととらえましょう。自分の好きなことは何なのか、人とどう関わりたいのか、などを改めて考え内面を豊かにしていくための時間を大切にしましょう。

先々の不安を強く感じてしまうときに役立つのが「マインドフルネス」の考え方～

マインドフルネスとは、今、ここに意識を向ける、ということです。ゆっくり呼吸をして、自分の呼吸に意識を向ける。食事のときは、食べ物の色合い、形、香り、触感などに意識を向ける。など、その感覚を味わうようにします。

ストレスにさらされたとき、人に対してイライラしたり、周囲の人を責めてしまいがちですが、自分にも他人にも寛容になるコミュニケーションをおすすめします。相手を責めるのではなく自分が困っていることを、自分を主語にして伝えると、お互いがストレスにならずに円滑なコミュニケーションがとれるようになってきます。

重症化しないための早期発見のポイント～

眠れない、食欲がない、などは代表的なメンタルヘルス不調のサインです。自分では不調と感じていなくても、考えがまとまらない、勉強の効率が落ちた、好きなことへの関心が低下した、口数が減ってきた、などの変化があったときは注意が必要です。自分では気づかないこともあるので、周囲が変化に気づいてあげることも大切です。

不調に気づいたときは早めに相談を～

気軽に相談できる人がいて、回復できそうな見通しが立てばよいですが、同じ状態が2週間続く場合は早めにかかりつけ医に相談しましょう。また、担任の先生や保健室に相談したり、保健室では専門医を紹介することもできます。スクールカウンセラーへの相談を希望する場合は、相談日を調整しますので、まずは担任の先生や保健室にお知らせください。

**つらいと感じたら、一人でかかえ込まずに
早めに周囲のサポートを受けましょう。**

＜参考資料＞
メンタルヘルスを保つには－
「新型コロナウイルス感染症流行下で心がけたいこと」
東北大学大学院医学系研究科 精神神経学分野
教授 富田 博秋
(読売新聞 2021.1.16) Presented by 第一三共株式会社

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1306988.htm

子どもの人権110番「法務省」 0120-007-110

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>

都道府県警察の少年相談窓口

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html>

いのちの電話の相談 0120-783-556

一般社団法人日本いのちの電話連盟

<https://www.inochinodenwa.org/>

チャイルドライン(18歳までの子供が対象) 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/>

新型コロナこころの健康相談電話 050-3628-5672

一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=730>

＜参考資料＞
文部科学省ホームページより

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



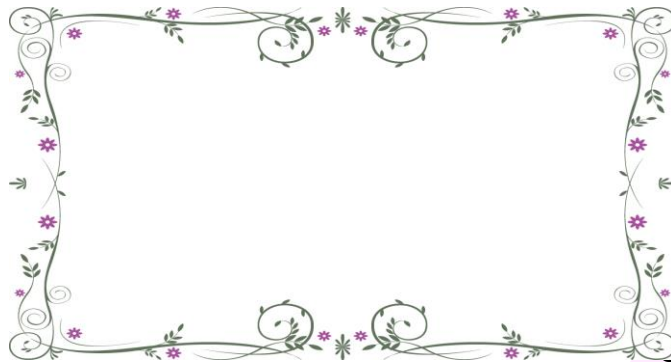
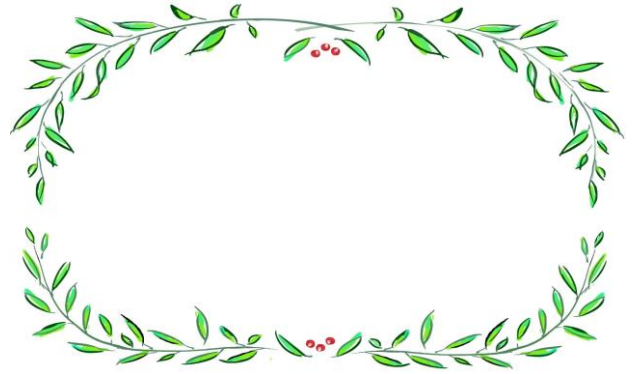
Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。



皆さんが学校や家庭で、感染対策
して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。

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。

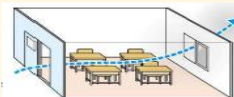
感染リスクを高める動作の例

・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!

- 部活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）するときは気をつけましょう」



こんなことでも…
犯罪です!

▶ 「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」などと書く	脅迫罪

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なんでしょうか？

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いかも。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いため、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。



ファイト!

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています

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。