



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

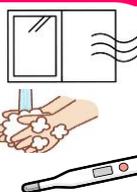
2020.10.20発行 NO.9
弘前中央高校 保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。少しずつ冬に近づいている証拠です。日中の気温差の大きい時期ですが、寒さ対策をしっかりと行って体調管理に努めましょう。

基本的な予防習慣を維持しましょう！

新型コロナウイルスの世界的流行が長期化し、今冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。弘前保健所管内でも感染が確認されていますが、一人一人が基本的な予防対策を確実にやっていれば感染拡大を防ぐことは可能です。自分自身や周りの人を守るため、予防習慣を維持していきましょう。

- マスクの着用・手洗い □1時間に1回換気
- 検温・健康観察 □不要不急の外出を避ける
- 3密「密閉」「密集」「密接」を避ける



発熱・風邪症状
がある場合↓
自宅で休養
(出席停止)

すべての症状
が消失するま
で自宅で休養
してください。

再登校した朝は教室
へ入る前に保健室前
で検温と健康観察を
受けてください。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合、また、発熱や咳などと比較的軽い風邪症状が4日以上続く場合(解熱剤などを飲み続けなければならない場合も同様)、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。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、学校及び兄弟姉妹の在籍する学校へも連絡してください。
- 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。

インフルエンザ予防接種は 11月から

インフルエンザの予防接種は、現在、65歳以上の高齢者やこどもなどに優先接種が行われており、それ以外の人たちは、11月から接種開始となります。医療機関によっては、10月中旬から予約を受け付けているところもありますので、かかりつけの医療機関に早めに確認し準備しましょう。予防接種は発症リスクの軽減や重症化を予防する効果が期待されています。



睡眠が脳に与える影響

睡眠不足が原因で体調を崩す生徒が多くなっています。「睡眠負債」という言葉もあるように、1日の睡眠時間が少し足りない状態が続くと、それが借金のように膨らみ、免疫力の低下から様々な体調不良を引き起こします。「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠をとることで成長ホルモンが分泌される、という科学的な根拠があります。実は、成長ホルモンは骨や筋肉などの体の機能に限らず、脳にも良い影響を及ぼしています。

★ 睡眠が脳に与える良い影響

- ①記憶の定着 → 記憶力が安定することで、次のパフォーマンスが向上する。
- ②感情のコントロール → イライラの軽減、落ち着いて行動することができる。



ぐっすり眠るための6つのポイント！

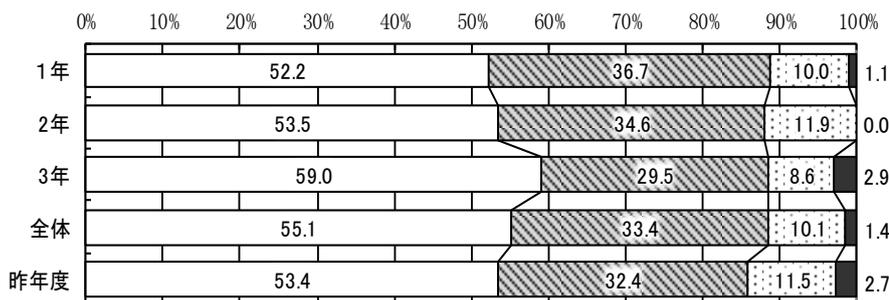
- ①夕食には消化の良いものを
 - ・消化に時間がかかるお肉は、入眠直前は避けましょう。
 - 玉ねぎやにんにくには睡眠を助ける成分が入っています。
- ②入眠前のカフェインは避ける
- ③入浴は眠りにつく1時間前に
 - ・入浴で温まった体の芯が、少しずつ冷えていく中で眠気が出てきます。
- ④入眠前はリラックス
- ⑤部屋の光、音、温度にも注意
 - ・スマホの光によって、夜でも脳は「昼間だ」と錯覚し、「メラトニン」(睡眠に誘う)というホルモンの分泌量が抑制されます。睡眠2時間前はスマホを見ないようにしましょう。
- ⑥自分に合った枕や布団を使う

睡眠には個人差がありますが、健康を維持するためには、一日7時間以上の睡眠が理想的です。

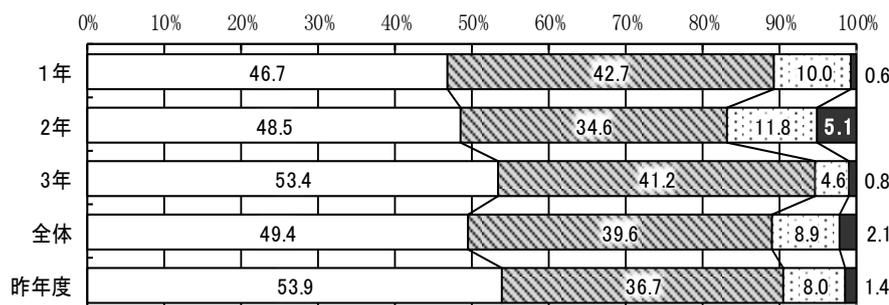


視力検査結果から

<男子> □A(1.0以上) ■B(0.7~0.9) □C(0.3~0.9) ■D(0.3未満)



<女子> □A(1.0以上) ■B(0.7~0.9) □C(0.3~0.9) ■D(0.3未満)



概ね良好な状態が保持されています。視力低下を予防するためには、スマートフォンの使用方法や学習環境を見直すことも大切です。

・3年生は男女ともに、視力 A (1.0 以上) の保持者の割合が高くなっています。特に、3年生女子は視力 A、B の割合が 94.6% と高率で視力が適切に保持されています。

・2年生女子は視力 C 以下の割合が 16.9% と高い傾向にあります。

・全体的に視力 A、B の割合が 9 割弱を占め、適正視力が保持されています。

【受診状況】

・視力 C 以下 (矯正視力含む) の生徒 80 人に受診勧告書を配布し、現在 55 人 (68.8%) 措置が完了しています。視力矯正を終えた生徒から、文字がはっきり見えるようになり勉強の能率が上がったという声が多く届いています。



コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか?

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら洗っていない手で目を触らない

10月の保健行事

健康で安全な生活を送れるよう、専門の講師による講話や実技を通して正しい知識を学びました。

…避難訓練…

令和2年10月8日(木)

- 1学年:避難梯子を使用した避難訓練
 - 2学年:避難シューターを使用した避難訓練
 - 3学年:災害時の避難経路の確認
- 今年度2回目の避難訓練は学年毎に様々な避難方法を体験しました。

・薬物乱用防止教室・

令和2年10月14日(水)

- 1学年
- 弘前警察署 生活安全課の職員から、薬物乱用の実態や精神・身体に及ぼす害等、薬物の危険性について学びました。誘惑に負けない強い心を持ち、自分を大切にしましょう。

…心肺蘇生法講話…

令和2年10月16日(金)

- 2学年
- 弘前消防署員から AED を使用した心肺蘇生法の原理と手順について学ぶ予定でしたが、新型コロナウイルスの影響を考慮し、現在実施を調整中です。

…性教育講話…

令和2年10月28日(水)

- 1学年
- 「大切にしよう 心とからだ」をテーマに健生病院 副院長 齋藤美貴先生の講話を予定しています。妊娠の成立や性感染症についてなど、性に関する正しい知識を身に付けましょう。