



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・3密回避

木もれび

2021.10.11 発行 NO.8
弘前中央高校 保健室

「一雨一度」とは、秋から冬にかけて一雨ごとに少しずつ寒くなるという意味です。秋風が心地よく穏やかな気候が続いたかと思えば、急に冷え込む日もあります。朝夕の寒暖差も大きいので、衣服をうまく調節し、十分な睡眠やバランスのとれた栄養を摂るなど体調管理を強化していきましょう。



体調管理の強化と感染症対策の徹底を

本県が実施した新型コロナウイルスの緊急対策は解除されましたが、これから予定されている学校行事や部活動の大会等が安全に実施できるように、体調管理の強化と感染症対策の徹底に努めていきましょう。

◆◆行事や大会の実現のために◆◆

- 毎朝の検温、健康観察を行う。
*健康観察票に記録してください。
- マスクの着用。(校内、登下校時、外出時)
- こまめな手洗い、アルコール消毒、換気を行う。
- 食事の時は、自分の席で、黑板を向いての個食・黙食と食後は速やかにマスクを着用してください。
- 清掃時、共有部分の消毒を行う。
- 「密閉、密集、密接」の3密を回避する。
*特に、更衣室やトイレの3密に注意する。

出席停止です

- ◆自分や同居家族に発熱や風邪症状等（頭痛、のどの痛みや違和感、鼻のつまり、だるさ、味覚の異常、発熱、その他いつもと違う症状）が見られる場合は登校せず、症状が消失するまで自宅で経過観察してください。
- ◆登校後、発熱や風邪症状など平時の体調と異なる症状がある場合は、保健室にすぐ連絡してください。自宅での休養を勧めています。

自分や周りの健康・安全を守るため、
協力をお願いします。

部活動における感染症対策

- ◆ 部活動前の健康観察を行い、平時の体調と異なる場合は参加せず帰宅する。
- ◆ 部活動の前後は手洗い・手指消毒を行う。
- ◆ 飲み物、タオル、用具などは共用せず、用具はこまめに消毒する。
- ◆ 練習の合間やミーティングの際はマスクを着用する。
- ◆ 部室、更衣室の利用は短時間とし、会話を控え、マスクを着用し身体的距離を保つ。
- ◆ 部活動前後の集団での飲食を控え、部活動終了後はすみやかに帰宅する。
- ◆ 公共交通機関を利用した移動の際等もマスクを着用し、人との距離をなるべく開けて座りましょう。会話を控え、他の利用者に飛沫の不安を与えないよう心がけましょう。

これまで、高校の部活動の練習や試合に付随する飲食等の行動が原因と思われるクラスターが発生しています。安心して練習や大会等に参加できるように、感染症対策と部活動の両立に取り組みしましょう。

10月の保健行事

生涯、健康で安全な生活を送れるよう専門の講師による講話を通して正しい知識を学びましょう。

…避難訓練…

令和3年10月5日(火)

- 1学年:避難梯子を使用した避難訓練
 - 2学年:避難シューターの使い方
 - 3学年:災害時の避難経路の確認
- 今年度2回目の避難訓練では学年毎に様々な避難方法を確認しました。

・薬物乱用防止教室・

令和3年10月12日(火)

- 1学年
弘前警察署 生活安全課の方から、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す。薬物に対する正しい知識を習得し、健康な生活の維持に役立てましょう。

…心肺蘇生法講話…

令和3年10月15日(金)

- 2学年
弘前消防署の方からAEDを使用した心肺蘇生法についての原理と手順について学びます。いざというときに、正しく落ち着いて行動できるよう真剣に取り組みましょう。

…性教育講話…

令和2年10月26日(火)

- 1、2学年
健生病院副院長 齋藤美貴先生から「大事にしよう 心とからだ」をテーマに、命と性について学びます。昨年度は新型コロナの影響で中止したため、今年度は1、2学年合同で実施します。

素晴らしい目のチカラ…さまざまな「視力」

動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

遠見視力

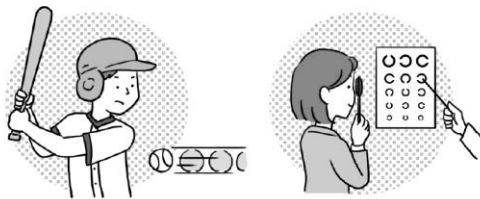
遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。

瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



保健室からのあしらせ

今年度の視力検査結果から、受診勧告を行っていた98人の生徒のうち、現在、7割措置が済んでいます。措置の終わった生徒から、文字がよく見えるようになって、読書や勉強がしやすくなった、世界が明るく見えるなど、いろんな感想があります。視力にも様々あり、目がよく見えるということは、危険から身を守る上でもとても大切です。まだ、措置の済んでいない人は早めに受診しましょう。



疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見る時、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいすといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

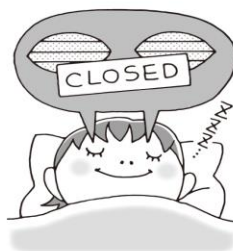
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



— 『知る』から始める性の多様性—

弘前市企画課からパンフレットが届きました。保健室前の掲示板に置いてありますので、誰でも自由にお取りください。内容:性的マイノリティ、性の多様性(4つの要素)、自分らしく生きるまちづくり…