



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・3密回避

木もれび

2021.11.8発行 NO.9
弘前中央高校 保健室

少しずつ日が短くなり、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけましょう。

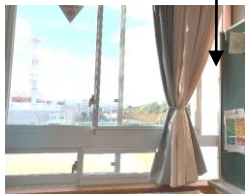
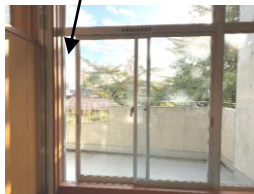
きれいな
空気の教室で
集中力UP!

教室の衛生環境を整えよう!

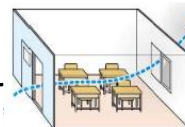
新型コロナウイルスに加え、この季節はさらに、風邪やインフルエンザなど他の感染症にも注意が必要です。教室のロスナイや二酸化炭素濃度測定器の稼働、換気を常時行って衛生環境を整備しましょう。

- ① ロスナイ(換気装置)・二酸化炭素濃度測定器(CO₂センサー)の稼働
- ② 加湿器の稼働(11月中旬から)
- ③ 外に面した窓の前方、又は後方を常時10cm以上開ける
(窓を開けた箇所のカーテンも開ける)
- ④ 出入り口や欄間の全開放
- ⑤ 廊下の窓を常時10cm以上開ける

朝のSHRで
確認しよう!



CO₂濃度が 1000ppm で思考力、集中力が減少し、さらに濃度が上昇すると頭痛や、吐き気、眠気などが発生しやすくなるといわれています。濃度 1200ppm を超えると警報音が鳴りますので、すぐに窓を大きく開けて換気を行ってください。



～◆換気のコツ◆～

廊下側と外側、対面する窓を開け、空気の通り道をつくること。

ハンドソープが使いやすくなりました!



進路棟では手洗い場のハンドソープが配管の上に置かれ、使いづらい箇所がありました。技能主事の泉谷さんがトレイを設置してくださいました。手作りの土台の上にトレイがしっかり固定されているのでボトルが安定し、とても使いやすくなりました。大事に活用しましょう。

インフルエンザのワクチン接種始まりました

- インフルエンザは昨季国内での流行がなく、十分な免疫を持たない人が多いため、今季の流行が懸念されています。
- 今季のワクチンの供給量は昨季より少なく、供給のペースは遅くなる見込みといわれています。
- ワクチン接種は、他のワクチン接種から、2週間経過していれば受けることができます。

早めの予約をお勧めします!!

新型コロナ&インフルエンザ感染予防対策



- (1) 毎朝検温し、健康観察票に記録して健康観察を継続してください。
- (2) 発熱や風邪症状、平時の体調と異なる症状がある場合は登校せず、自宅で休養してください(出席停止)。
- (3) マスクの着用、咳エチケットを徹底しましょう。
- (4) 登下校後や食事前等は手洗い、アルコール消毒で手指衛生を保ちましょう。
- (5) 食事は自分の席で黒板を向いて黙食し、食後は速やかにマスクを着用しましょう。
- (6) 常時、換気を行いましょう。(外に面した窓、廊下の窓も開ける)
※寒い場合は授業中も防寒着を着用してください。
- (7) 部活動の前後は手を洗いましょう。
- (8) 身体的距離を確保し、「3密」を回避しましょう。
- (9) 適度な湿度と温度を保ちましょう。
- (10) 栄養バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。
- (11) 不要不急の外出を避けるようにしましょう。



換気で寒さを感じる場合は、授業中も防寒着を着用しましょう。

インフルエンザ にかかった場合

「出席停止に関する申告書」の提出が必要です。



普通の風邪症状の他に悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがある場合はインフルエンザを疑い、速やかに、かかりつけ医に連絡して受診しましょう。

インフルエンザは

解熱後 2 日が経過し、
かつ発症後 5 日経過するまで

出席停止！

医師からインフルエンザと診断を受けた場合は、担任へ連絡してください。

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、しばらくの間、ウイルスを排出しているため、周囲に感染を拡大させる危険性があります。そのため、外出したり、自分の勝手な判断で登校するのは避けてください。

- 再登校したときは、まず保健室で出席停止期間の確認を受けてから教室に入ってください。
- 担任（又は保健室）から「出席停止に関する申告書」をもらい、保護者に記入していただいて、一週間以内に担任に提出してください。
- ※この用紙には、医療機関から処方された「薬の明細書の写し」を必ず添付してください。

インフルエンザ出席停止早見表

【保存版】

- ①「発症」とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日です。病院を受診したときに、医師に経過を話して発症日を確認する必要があります。
- ②出席停止期間は「解熱した後 2 日を経過し、かつ、発症した後 5 日を経過するまで」となっていますので、下表のとおり、最短でも 6 日間の出席停止になります。
- ③解熱した日によって出席停止期間が延長されます。
- ④1 日のうちで発熱・解熱をとともに認めた場合は、発熱期間とします。

		発症日								
		0 日目 (/)	1 日目 (/)	2 日目 (/)	3 日目 (/)	4 日目 (/)	5 日目 (/)	6 日目 (/)	7 日目 (/)	8 日目 (/)
例 1	発熱当日にすぐ 解熱した場合	発熱 【解熱】	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	登校可能		
		出席停止								
例 2	発熱後 1 日目に 解熱した場合	発熱	【解熱】	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	登校可能		
		出席停止								
例 3	発熱後 2 日目に 解熱した場合	発熱	発熱	【解熱】	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日目	登校可能		
		出席停止								
例 4	発熱後 3 日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	【解熱】	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能		
		出席停止								
例 5	発熱後 4 日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	【解熱】	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能	
		出席停止								
例 6	発熱後 5 日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	【解熱】	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能
		出席停止								

効果的な暗記学習のコツ→「音読」と「手書き」

記憶には「感覚記憶」「短期記憶」「長期記憶」の3つがあります。「感覚記憶」は、感覚器官で受けた情報がそのままの形で数秒程度しか保持されません。「短期記憶」は、15～30 秒程度の保持時間ですが、この短期記憶内にある情報を繰り返しハーサル（復唱）することで、その情報は「短期記憶」に保持され続けたり、「長期記憶」に送られたりします。

すぐ忘れる「短期記憶」を長く覚えていられる「長期記憶」にする効果的な方法の例としては、「音読」や「手書き」があります。「音読」や「手書き」は、脳の多くの部位を活性化させ、その働きをよくします。「音読」をするときは、文字を見る視覚野、見えたものを調べる角回、言葉を発するブローカ野、声に出した音声を聞き取る聴覚野など、脳の多くの領域を一斉に活動させます。「手書き」についても、手を動かすときには前頭葉の運動野や頭頂葉の体性感覚野、目から入ってきた文字を見るときは視覚野、文字の形を処理するときは角回など、目で見て覚えるよりも脳をフル活動させています。

《睡眠がカギ》

さらに、学習したことを定着させるには、睡眠が大切です。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、これらはセットとなり、約 90 分周期で規則正しく行われ、一晩に5～6回繰り返されています。レム睡眠時に海馬といった大脳辺縁系が活動し、情報を整理し、記憶として定着します。そのため、睡眠不足は脳がリフレッシュされないどころか、記憶の定着にも不利なのです。今月末の定例テストに向けて実践してみませんか？