

聖高保健委員便り

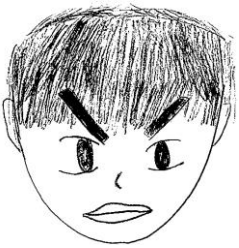
令和2年12月
石川県立大聖寺高等学校
発行 2年生保健委員会

全集中する方法 試してみた

社会現象になるほどの大ヒットを記録し続けている『鬼滅の刃』。鬼滅と言えば個性的なキャラクターが人気ですね。そんな鬼滅に負けない個性的な先生方に「全集中する方法」を聞いて、その効果を試してみました。

百マス計算の結果とその感想を合わせてごらんください。

～似顔絵はクラス担当です～

2年柱(担任) 全集中する 方法→ 試したのは 2年 保健委員↓	H田柱	K武柱		イケメン柱		E守柱			
	寒い所に身を置く 	テレビを消す 		コーヒーを飲み、 一人になる 		一旦外に出る 			
	白ご飯大好きH	気が引き締 まっていた	75点	やっぱり いい	83点	コーヒー すごい	78点	これだけ じゃダメ	70点
	呪術廻戦派M	手が かじかむ	75点	シンプル に	75点	心が 落ち着く	59点	気分転換	64点
	ライオン似のK	集中できる	100点	そんなに	100点	口がきもい	100点	おちつく	100点
	唐揚げ好きのK	さぶくて	64点	集中できた	70点	リラックス	76点	そこまで	61点
	ふっか担T	頭が 働かない	49点	集中 しやすい	75点	変わらない	45点	気持ちの 切り替え	50点
	筋肉は裏切らないI	なぜか よかった	74点	無音いい	70点	冷えたコー ヒーはNG	58点	冷える	60点
	坂道系推しS	寒くて	50点	静かでよき	51点	カフェイン の力	56点	フレッシュ 的な	52点
	てるとくん推しA	さむい。	56点	集中できる	57点	よき	60点	集中できる	48点
おすすめ順位 百マス平均点		寒いなら 心を燃やせ 3位	67.9 点	K武ちゃん しか勝たん 1位	71.4 点	結果より 癒し優先 2位	66.5 点	上級技 30年早い 4位	63.0 点

ドーピング系

カフェイン、frisく

体動かす系

場所移動、深呼吸

環境変える系

音、場所、温度

鬼は
自分の中にあり

集中する方法は色々ありますがシンプルに「テレビを消す」が一番だということが判明しました。脳科学者の中野信子氏によれば「人間は危険を察知し生き延びるため、集中しにくい脳の構造になっている」らしく、いかに集中したいこと（勉強）以外の刺激を減らすかがカギとなってくるのではないのでしょうか。自分オリジナルの型を見つけてすぐに全集中できるよう、修行あるのみ！

(参考：中野信子(2015),『あなたの脳のしつけ方』, 青春出版社)

今一度、気を引き締めて！

新型コロナウイルス感染症予防対策「新しい生活様式」

日頃より、本校の学校活動及び保健活動へのご理解ご協力、誠にありがとうございます。県内外の感染状況を見据えますと、新型コロナウイルス感染症については長期的な対応が求められることがわかってきました。本校では学校における感染及びその拡大のリスクを可能な限り低減したうえで、学校活動を滞ることなく推進継続していきたいと考えております。引き続きご協力の程よろしくお願いいたします。

感染拡大のリスクが高まる場面

6月1日～11月25日までに文部科学省に報告があった生徒の感染状況

感染状況	感染者数	感染経路判明				感染経路不明
		有症状者数	家庭内感染	学校内感染	それ以外	
小学校	1252 人	434 (35%)	916 (73%)	76 (6%)	135 (11%)	121 (10%)
中学校	782 人	411 (53%)	504 (64%)	75 (10%)	63 (8%)	139 (18%)
高等学校	1224 人	767 (63%)	388 (32%)	293 (24%)	112 (9%)	431 (35%)

小学生では家庭内感染が73%である一方高校生は感染経路不明が35%と最も多くなっており、家庭外及び学校外における行動についても自ら感染対策を意識するよう声掛けを行っていく必要があります。

マスクなしでの会話

・マスクなしでの会話5分は1回の咳と同じ

量の飛沫が飛びます。

・生徒同士の距離はどうしても近くなる傾向があり、ソーシャルディスタンスについて理解させることとともに確実にマスクを着用するよう声掛けをしてください。

続けていきたい感染症対策

手洗い

寒い季節となり、じっくり手を洗うことが億劫になりがちです。特に学校から帰

ったタイミングでは必ず石鹸を使って手を洗うよう声掛けをお願いします。

ハンカチ所持がまだ身についていない生徒が多くいます。習慣化するまで確認にご協力ください。

健康観察

朝の健康観察が習慣化してきており、朝から具合が悪いと訴える生徒

はほとんどいなくなりました。

ご協力ありがとうございます。

引き続き、健康観察・検温・適切な体調管理をよろしくをお願いします。

大人数や長時間に及ぶ飲食

・大人数での飲食では大声になり飛沫が飛びやすくなります。生徒たちで大人数（例えば5人以上）集まっ

ての忘年会や打ち上げはやめましょう。



換気

学校では気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに（30分に1回以上数分間程度）

暖房を行いながら換気を行っています。

ただ冬季においては冷気が入り込むため室温低下に伴う健康被害が生じないように、保温・防寒対策を各自行うようにしてください。

規則正しい生活習慣

受験生はもちろん、1、2年生も年末年始で生活リズムが乱れぬよう心がけてください。

お子様の生活リズムや心・体の変化で気になることがありましたら担任を通じてご相談ください。