

ほけんだより 2月

令和4年2月
石川県立門前高等学校
保健室

3年生が仮卒期間に入り、寂しい思いをしている人も多くいるのではないのでしょうか。卒業式に向けて、3年生を笑顔で送り出せるよう、まずはしっかりと体調管理に気をつけていきましょう。

感染症対策について(確認)

現在、県では「感染拡大警報」が出ています。オミクロン株は従来株よりも感染力が強いと言われています。一層気を引き締めていきましょう！

①毎日の健康観察を続けましょう。同居する家族に発熱等の症状がある場合も登校を控えてください。

②暖房中であっても、換気を行いましょう。

③マスクは、「不織布」がおすすめです。

④感染リスクが特に高い場面は、

・換気の悪い場所 ➡ 換気が大事!!

・大人数や長時間の飲食 ➡ 避ける!!

国立感染症研究所より

マスク種類別 飛沫量シュミレーション結果				
対処方法	マスクなし	マスクあり		
マスクの種類		不織布	布マスク	ウレタン
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}

濃厚接触者となった場合

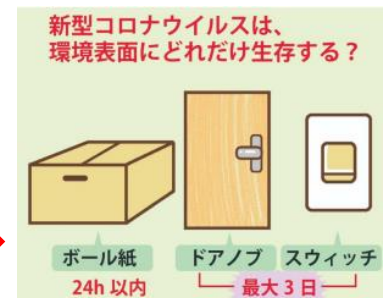
石川県ホームページ(2月14日時点)の情報です。
状況により、対応は変化していくため、しっかりと確認を!

①陽性者と最後に会った日の翌日から7日間は、自宅等で待機する(8日目に待機解除→登校可能)。

➡10日間が経過するまでは、自身で健康観察を行う。待機中に症状が出た場合は、医療機関に電話で相談。

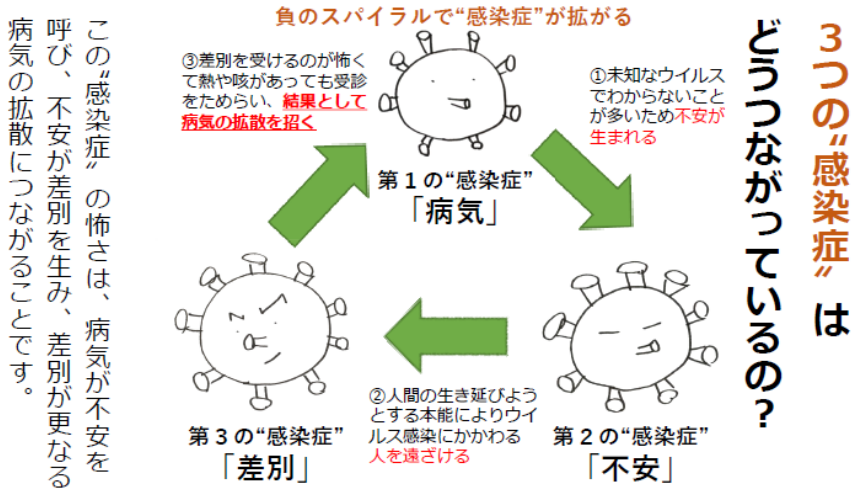
②「濃厚接触者」と「その他の家族」との生活空間を分けましょう。

- ・濃厚接触者とはなるべく部屋を分ける(食事・就寝時も)。同じ部屋で過ごす時は、2m以上距離を空けて、マスクを着用する。部屋を換気する。
- ・身の回りのものは共有しない(タオル、歯ブラシ、衣類、食器など)。
- ・共用部分をこまめに消毒する(ドアノブ、スイッチ、トイレ、洗面台など)。
- ・トイレのフタを閉めてから流しましょう(ウイルスが舞い上がらないよう)。



川崎市健康安全研究所より

～ 思いやりと優しさを忘れずに、冷静な行動を心がけましょう ～



誰もが感染しうる状況で、最も苦しんでいるのは、感染(発症)した人です。誰が悪いわけでもありません。もし、身近で感染した人がいたら、「もし感染したのが自分だったら」という想像力を働かせて、ねぎらいや思いやりの心を向けられると良いですね。長い道のりですが、皆で力を合わせて乗り越えていきましょう。

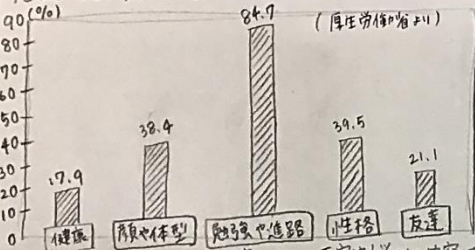
←参考:日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～」

保健委員3年生による健康に関する記事

～実物は保健室前に掲示しています～

★ 高校生の小悩みや不安とその対処方法 ★

みなさんは今、小悩みや不安を抱えていますか？
実は、全国の高校生の約62.3%が、何らかの小悩みや不安を抱えているというデータがあります。

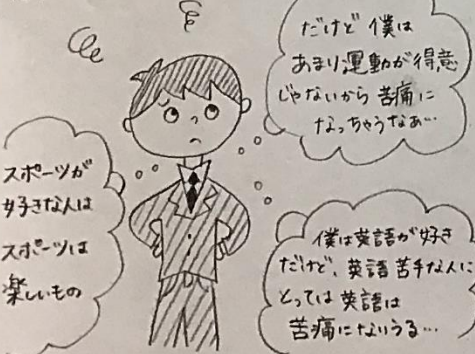


不安や小悩みを抱えていると答えた人の不安や小悩みの内容は上の図のように勉強や進路、自分自身のこと、友人関係などが最も多いことがわかります。

人が生きていく上で、ストレスを感じることが自然なことであり、また過度なストレスは心の成長に必要なものでもあります。

しかし、その人にとって好ましくないストレスが長く続くとイライラしたり、お腹が痛くなったりします。これを「ストレス症状」といい、人によって違いがあります。

同じストレスが原因でも、受けとめる人によって、または同じ人でも気持ちや状況によって、ストレスに感じたりならなかったりします。



過度のストレスは、心身に好ましくない影響をもたらすので、自分なりのストレスへの対処法を身に付けることが心の健康を保つためにも大切なことです。
ストレスへの対処法のイロハは人それぞれですが、代表的な4つの対処方法を紹介します。

- ① ストレスの原因を除去してしまおう！
大きな課題や役割(責任がもたないもの)は、引き受けられないものもあると思います。
- ② ストレスの原因となっている問題の考え方を変えよう！
試験や発表会など、避けられないものへのストレスは努力や工夫の仕方、考え方を考えるなどの方法で取り組むのもひとつの手です。
- ③ 身近な人や専門家に相談しよう！
自分一人で解決しようとすると更にストレスをためてしまうので自分の信頼できる人にお話をするといいです。
- ④ コミュニケーションやリラックスする方法を身につけよう！
身近な人々との上手なコミュニケーションを心がけたり、音楽や本や趣味などがあるとストレスが楽にならなったりします。

～～～ これらを試してみても効果がなかった時は～～～

- ・眠れない日が続く
 - ・心が不安定な日が数週間も消えない
 - ・何もする気になれず、すぐに疲れてしまう
- ↓ そんな時は ↓
秘密を守りながら相談に乗ってくれる場所があります。

★いのちを支える相談窓口★
<http://jssc.nenp.go.jp/soudan.php>

★「24時間子供SOSダイヤル」
0120-0-78310 (通話無料)

辛いときは一人で抱え込んで、頑張らずにいいことが一番大切です。みんなさんみんなの健康を意識してみてください！

今年度も、昨年度に引き続き、新型コロナウイルスの感染が拡大していて大変でしたが、先生方や生徒の皆さんのおかげで活動をスムーズに行うことができて、本当に良かったです。私自身も、一年間楽しく委員長を務めることができました。ありがとうございました！皆さんがこれからも健康で元気に過ごせますように！



保健委員長
〇〇〇〇さん

<補足>

カフェインの入った飲料(コーヒーなど)を飲んで、15分程度の「**昼寝**」をすると、記憶テストの成績低下が抑えられるという研究結果があるそうです。ちなみに昼寝時間が長すぎると逆効果になるので、**30分未満(丁度目が覚める頃にカフェインの効果が出る)**がおすすめです。アラームをかける、横にならず机に突っ伏するなどして、寝すぎを防ぎましょう。

保健副委員長 〇〇〇〇さん



コロナ禍の中でも、できる活動を今後も頑張ってください！

睡眠の質!!

コーレーを飲んで15分寝ると2.3時間分になる、聞いたことありませんか？

→昼寝による脳の疲労回復と、カフェインの覚醒作用により、起床後の集中力が持続・作業効率が上がるというものです。「カフェインナップ」と呼ばれています(ナップ=昼寝)。

ただけが... コーレーが苦くてめんどい...
そんな人もいます。なんとコーレーのカフェインってぜつはお茶にも含まれています。つまり... お茶でもいける!!

→紅茶、緑茶、ウーロン茶など

