

真岡高等学校健康指導部

長い臨時休業が終わり学校再開となりました。まだ、新型コロナウイルス感染症の終息には至っていません。今後も見えないウイルスとの戦いは続きますが、感染予防に努めながら乗り越えていきましょう。

●健康診断の変更後の日程

新型コロナウイルス感染症の影響で、4月当初予定されていた健康診断が延期となっていましたが学校再開に伴って一部日程が決まりました。 健康診断は、現在の健康状態を把握し、疾病異常の早期発見・早期治療するための重要な行事です。日程を確認して検診に備えましょう。

なお、学校医・学校歯科医さんによる検診は9月以降を予定しています。

| 項目 | 対象 | 4月当初の日程 | 変更後の日程 |
|-----------|------------|---------|----------|
| 身体計測 | 全学年 | 4月 8日 | 6月中 |
| 心臓検診 | 1年生 | 4月10日 | 6月25日(木) |
| 腎臓検診 (一次) | 全学年 | 4月15日 | 6月12日(金) |
| 結核検診 | 1年生・ 職員 | 4月24日 | 6月16日(火) |

【学校医の先生方の紹介】

学校医(内科) :藤田 一郎 先生 ふじた外科内科クリニック

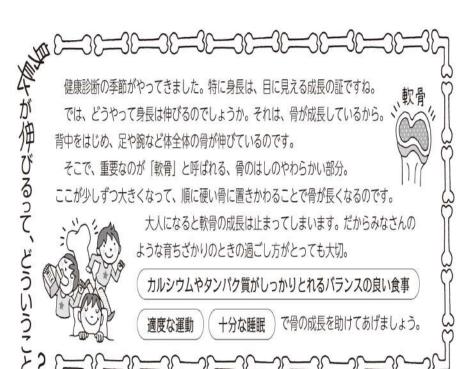
学校医(眼科) :原 正 先生 原 眼科

学校医(耳鼻科) : 佐々木 邦 先生 ささき耳鼻咽喉科クリニック

学校歯科医 : 平岡 純 先生 小川歯科医院

(*今年からお世話になります)

学校薬剤師 : 塚田 健一 先生



●ウイルスに負けない体づくり

・・・毎日の食事で抵抗力を高めよう!・・・

○毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる

- ・果物、野菜、豆類、ナッツ類、全粒穀物、肉、魚、卵、牛乳など。
- ・野菜や果物には調理を加えすぎない(重要なビタミンが失われてしまう)
- ·缶詰や乾燥野菜、ドライフルーツは、塩や砂糖が添加されていないタイプを選ぶ。

○毎日、十分な水を飲む

- ・毎日8~10カップの水を飲むようにする。
- ・水が最適だが、ジュース (無糖タイプ)、紅茶、コーヒーなど、または果物や野菜をジュース。(カフェインや砂糖の取り過ぎを避ける)。

○脂肪分は適量を摂取する

- 不飽和脂肪を多めに摂取する。(魚、アボカド、ナッツ、オリーブオイル、大豆、ヒマワリ油、コーンオイルなど)飽和脂肪(脂肪の多い肉、バター、パーム油、ココナッツオイル、クリーム、チーズ、ギー、ラードなど)
- ・赤身の肉ではなく、低脂肪の白身の肉と魚を選ぶ。

○塩や砂糖を控えめにする

- ・1 日の塩分摂取量を 5g (小さじ約1杯) 未満。
- ・塩分と砂糖が多い食品(菓子など)は避ける。
- ・砂糖を多く含んでいる飲料の摂取を制限する。
- ・おやつには、スイーツのかわりに、新鮮な果物を選択する。

世界保建機関 (WHO) が第型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に対する栄養面からの予防巣郷各をまとめた「COVID-19 アウトブレイク中の成人への栄養アドバイス (Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak)」より

●あなたのスマホ大丈夫?

スマホも感染予防対策!

皆さんが日常的に手にしているスマートフォンも要注意です。

ある研究(2017年のエストニアのタルトゥ大学での高校生を対象にした調査)では、スマートフォンの画面に 1万7千個もの細菌が付着していたそうです。手洗い、手指の消毒をこまめに行っても、ウイルスの付着した スマートフォンを操作した手で鼻や口を触ってしまうと、そこから感染を広げてしまう恐れがあります。

スマートフォンの表面も消毒してしっかり拭き取ることが大切です。

※Apple は iPhone の iPhone のお手入れ方法を Web サイトで公表しています。



●疲れはでていませんか?

長い学校休業で「自粛」や「我慢」しなければいけない毎日でし たね。先の見えない不安や目に見えないウイルスの恐怖から、心と 体が疲れてしまってた人がいるかもしれません。人は、不安なこと ばかり考えていると、脳は不安材料をさらに集めようと働きま す。無意識に入ってくる嫌な情報は、気持ちを沈ませます。意識 して情報の選択をしていきましょう。

もし、心の体も「しんといな」と感じたら、一人で抱え込まずに、 いつでも相談に来てください。6月25日 (木) にスクールカウ ンセラーの坂本先生が来校します。この機会に相談の申込みをし てください。申込みはHR担任または保健室まで・・・。





坂本先生の来校予定

(1・2学期分)

9:40~16:30

- 6月25日(木) 7月9日(木)
- 9月 8日(火) 9月28日(月)
- 10月13日(火) 10月28日(水)
- 11月10日(火) 11月24日(火)
- 12月 7日(月) 12月22日(火)

☆スクールカウンセラーの坂本先生から真高生へのメッセージが届きました☆☆

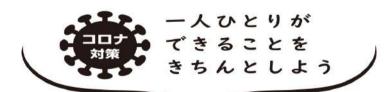
みなさんの心と身体は元気ですか?私たちの日々は、友人関係や親子関係、勉強や新型コロナウィルスによる生活の変化など、 さまざまなストレスにさらされています。このようなストレスから自分を守るには、どうしたらいいでしょうか?

人にとって、最大のストレスは「孤独」や「無視」といわれています。私たちが日々、積み重ねている他者とのやりとりは 「心の栄養」のようなものです。それを心理学では「ストローク」といいます。ストロークがない状態は、水や食べ物がないの と同じくらいに辛いことです。また、ストロークにも種類があり、与えられるとよい感じをもたらすものを「プラスのストロー ク」、嫌な感じがするものを「マイナスのストローク」とよびます。

自分にとっても、そして相手にとっても、心地よいストロークが重ねられたら、心の栄養も増えていきそうですね。

スクールカウンセラー 坂本 法子

○最後、にコロナ対策!





ウイルス 勝つのは手洗い! ©

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと

壊れてしまいます。でも、くっつく物によって 24~72時間 くらい、感染する力を持って います。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…! そこで、手洗い。

(1) 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

(2) 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を 壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。 指先、指の間、手首、手のしわり など、ウイルスが残りやすい ところを念入りに洗えば、 手洗いの完全勝利!











