

保健だより

No.23 2021年2月1日 真岡工業高等学校 保健室



こんにちは。2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。
ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

その“つらい”もしかして空気のせい？

窓を閉めきった教室だと…



どうしてか？

○二酸化炭素濃度が上昇するから

みんなの吐く息で二酸化炭素濃度が上昇します。体の不調につながります。

○ウイルスが空気中に漂うから

空気中に漂うウイルスが体に入り込むリスクが高まります。

○ホコリやダニ・カビが増えるから

ホコリやダニ・カビはアレルギーの原因になります。

みんなで協力して空気を入れ替えよう！

◇対角線上にある窓やドアを2か所以上開けて空気の通り道をつくる

※カーテンを閉めていると通り道ができにくい

◇休み時間には窓を全開にして換気する



新型コロナウイルス感染症についての知識

厚生労働省がまとめた「(12月時点)新型コロナウイルス感染症の“いま”についての10の知識」から、新型コロナウイルス感染症についての知識を2つ紹介します。新型コロナウイルス感染症の発生をさらに抑えるためには、一人ひとりが最新の知識を身につけて正しく対策を行っていくことが大切です。ぜひ、厚生労働省ホームページからすべてご覧ください。

Q 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。



A 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、

発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています。*

また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、**症状がなくても、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要**があります。

※新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き・第4.1版より



Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか。



A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、**他の人に感染させているのは2割**

以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。

このため、感染防護なしに3密(密閉・密集・密接)の環境で多くの人と接するなどによって**1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。**

体調が悪いときは**不要・不急の外出を控える**ことや、人と接するときには**マスクを着用**することなど、新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です。

↓ ↓ 検索してみてください ↓ ↓

厚生労働省「(2020年12月時点)新型コロナウイルス感染症の“いま”についての10の知識」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000712224.pdf>

自分はダメな人間だと思ふことがある？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある？」と質問した研究があります。右の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。

では、**?**の数字はどれくらいでしょうか？

| | |
|------|------------|
| 日本 | ? % |
| 中国 | 56.4 % |
| アメリカ | 45.1 % |
| 韓国 | 35.2 % |



答えは 72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。
足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてみてください。

国立青少年教育振興機構(2015年)

「高校生の生活と意識に関する調査報告書-日本・米国・中国・韓国の比較-」より

外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は夜更かし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。

寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

| Aさんの生活リズム | | 就寝 | 真ん中の時刻 | 起床 |
|-----------|--|-------|--------|-------|
| 平日 | | 22:00 | 2:30 | 7:00 |
| 休日 | | 0:00 | 5:00 | 10:00 |

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレています。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびり

するのは大切ですが、**寝る時間と起きる時間には気をつけましょう。**



SNS とかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう(投稿・登校)するときは気をつけましょう」

これらのことは犯罪です!

- 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書き込む
- 友だちとのやりとりをスクショして載せる
- 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す
- 「ぼこぼこにしてやる」「秘密をばらしてやる」などを書く



・侮辱罪
・名誉棄損罪
・業務妨害罪
・脅迫罪
など



一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕されたりする可能性もあります。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

「ladies and gentlemen」やめました

2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか? 乗客に向けたあいさつの始めに

「ladies and gentlemen(紳士淑女のみなさま)」
とすることをやめたのです。

さて、アナウンスを変更した理由はなんだと思いますか?

- ①発音が難しいから
- ②かっこつけているみたいだから
- ③変更しても困る人がいないから



正解は③。男性・女性を区切った表現は、LGBTQ(性的少数者)の人につらい思いをさせるかもしれません。変更後に使われている「everyone(みなさま)」や「all passengers(すべてのお客さま)」という表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは伝わります。

こうした思いやりが広がっていけばいいですね

