

ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。「1年の計は元旦にあり」といいますが、3年生の皆さんは年末も、そして年始も変わらず努力を続けていたと思います。もっともっと時間がほしい…そんな思いに駆られている人も少なくないでしょう。でも、これからは無理をせず、心身のコンディションを整えることに重点を置く時期に入ります。それは、自分の力を本番で最大限に発揮するための大切な準備の一部です。「睡眠時間を多少削っても…」と夜遅くまで頑張っていた生活リズムからの切り替えが不可欠です。加えて、この時期に流行を迎えるかぜ・インフルエンザなどの感染症も大きな障害となります。手洗い、マスク、換気の徹底と共に、十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、体の免疫や抵抗力の維持に努めて下さい

1, 2年生の皆さんへ

3学期は特色選抜や入試の準備などで登校日が約40日と非常に少ないです。

進級後の自分を見据え、3学期を有意義に過ごしてください。

その他、1年間の中で最も手指の骨折が多く発生する時期でもありますので準備運動をしっかり行い体育の授業や部活動に参加してください。



1 冬場に流行する感染症を予防しよう!

この時期は、インフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器系の感染症、ノロウイルス・感染性胃腸炎などが流行します。また、減少傾向にあった新型コロナウイルスでしたが年明け後は感染が拡大しています。そのため、感染経路についてひとりひとりが理解し感染防止対策を徹底して下さい。

主な感染経路は3つ

飛沫感染

咳、くしゃみなどで生じた飛沫により感染が起こる。咳やくしゃみで出るウイルスは約2mの距離を飛ぶと言われています。教室内で当てはめると2席先までウイルスが飛びます。主なもの かぜ・インフルエンザ・風疹など

接触感染

傷口や血液などを直接触れる、多くの人が触れる場所(ドアノブ、スイッチ、トイレのレバーなど)を介して間接的に感染する。
ノロウイルス・感染性胃腸炎

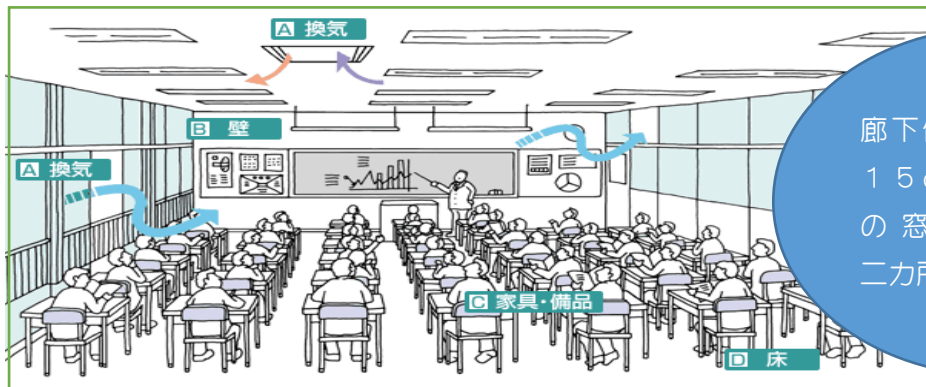
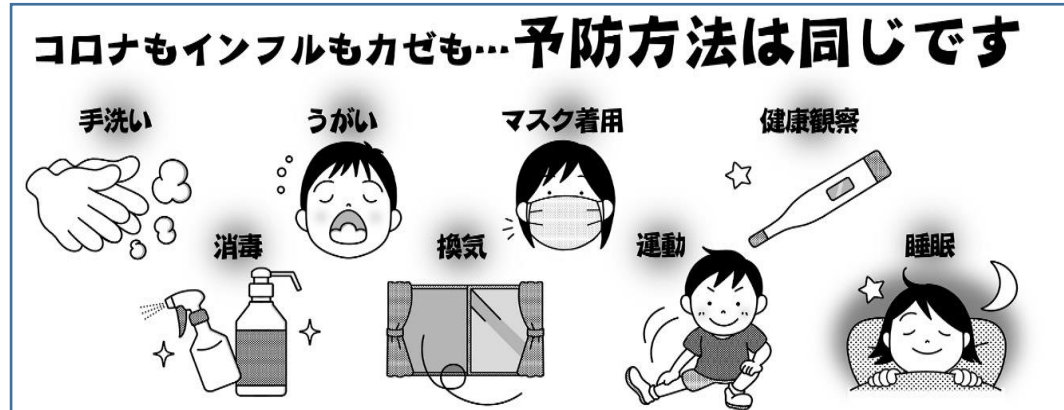
空気(飛沫核)感染

病原微生物を含む飛沫の水分が蒸発して飛沫核になり、長時間空中を浮遊して感染を起こす。
結核・麻しん・水ぼうそうなど

* 新型コロナウイルスの感染経路はくしゃみや咳、つばなどのしぶきを受けた飛沫の水分が蒸発しウイルスだけが残るエアロソール感染の可能性も指摘されています。飛沫が乾燥して小さくなった飛沫核が空中を漂うため、窓は2方向を開け、十分に換気できる環境を作ることが大切です。

1人ひとりの高い意識が重要！

今できることをしっかりと毎日続け、校内での感染拡大を防ぎましょう！



廊下側の上窓は常時
15cm開放 反対側
の窓は両サイド
二カ所15cm開放

寒い日が続きますが、二酸化炭素測定器で数値が**1500ppm 以下**
になるよう休み時間ごとに換気を行ってください。

3 学期スクールカウンセラー来校日

◆ 藤田先生 2回

◆ 山崎先生 5回

1月25日(火)

1月17日 24日 31日

3月17日(木)

2月21日 3月14日 (いずれも月曜日)

先生や友達、保護者などに悩みを打ち明けにくいときには、是非SCを利用してください。
申込は保健室や担任・部活の先生まで。

裏面も是非読んでください！

生徒の皆さんへ

1月の保健だよりでは、3年4組の学級担任であり国語科の礒先生に原稿の依頼をお願いしました。礒先生は多くの卒業生を送り出し、今期で定年退職を迎えられる経験豊富な先生です。「辛いとき 苦しい時 どうやってその壁を乗り越えて来られたのですか……？」との問いに対し礒先生ならではの助言を頂きました。

受験を控え不安な思いを感じている3年生だけではなく、コロナ禍の生活がはじまりなんとなく不安を感じているみなさん 人生の先輩でもある礒先生の言葉を是非参考にしてみてください。

「冬来たりなば春遠からじ」

「辛いとき、苦しいときどうやって乗り越えてきましたか。何か良いアドバイスがあれば保健だより。」と山本先生に依頼されました。生徒の皆さんに適切なアドバイスができると思えませんが、そういう対処法もあるのかと思ってもらえれば幸いです。

私は辛いとき心の中で「冬来たりなば春遠からじ」と唱えるようにしています。するとなんだか辛いけどこれを乗り越えたら大丈夫だと根拠のない自信が湧いてきて何となく生きてこられた気がしています。困難を乗り越えようと積極的に何かしてきたわけではないのです。唯ひたすらこの先に春が来ると信じて過ごしているだけなのです。何もしないで辛さ苦しさと一緒に過ごしているだけなのです。こんな消極的な生き方でも楽しいこと嬉しいことをたくさん経験できたのだから、この方法は悪くはないと自分では思っています。

次は本当に参考にして欲しいこと。うまくいかないときに結構呼吸が乱れている、いや、息を止めていることに気づいていない人が多いと思います。うまくいかないなあと感じたら、意識的に息を吐き出してください。本当は鼻から息を吸ってゆっくりと口から吐き出すのですが、焦っているときにはなかなかできないことなので、とにかく吐き出す。吐けば必ず吸いたくなるので大丈夫です。呼吸がうまくできていれば良いパフォーマンスができます。是非お試しを。

記 礒 幸子

インフルエンザ登校申し出書について

1月に入りインフルエンザに罹患したとの申し出はまだ1件もありません。

インフルエンザに罹患し登校する場合は、登校申し出書が必要になります。保護者記入の上、担任又は保健室まで提出してください。HPからもダウンロードが可能です。

(新型コロナウイルスに罹患した場合、書面での提出は不要です)