



栃木県立佐野東高等学校
保健室

2022年は皆さんにとってどのような1年でしたか？本校にとっては3年ぶりとなる合唱コンクール、保護者に公開した葉聖里祭、沖縄への修学旅行などコロナ禍でも出来ることを実施しました。来年も引き続きコロナウイルス感染症を予防することになりそうです。冬休み中も気を緩めずに、ご協力をお願いします。

・・・冬休み中のお願い・・・

①毎日の健康観察シートの記入、1／6(金)提出

夏休み期間も記入してもらったものと同じです。1／6(金)の朝は通常通りの入力です。

②感染予防対策

家庭内での感染がみられます。発熱などの症状でPCR検査を受ける場合（家族が受けるときも）は学校へ連絡してください。水が冷たいと手洗いが雑になりやすいです。いま一度、正しい手洗いを行って感染予防をしましょう。学校で学習をするときにも教室等の換気と加湿を忘れずに！



学校医長島先生から『コロナウイルス感染症の予防対策は今までと同じです。ただ、慣れが出てきていることが心配です。年末年始はお休みの医療機関が多いです。急な発熱に備えて、解熱剤や手に入れば抗原検査キットを用意しておきましょう。検査キットは研究用ではなく信頼できるものにしてください。12/22(木)栃木県医師会が記者会見でコロナウイルス感染症について分かりやすく説明します。とちぎテレビや翌日の新聞などを見てみてください。インフルエンザ感染者もみられています。コロナウイルス感染症との同時流行も現実的になってきました。インフルエンザの予防接種、4回目・5回目のコロナワクチン接種も積極的に受けましょう。ここだけの話ですが、長島医院は12/31(土)午前中発熱外来を行います。』というお話を伺いました。

加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！ 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

③スマホの使い方を考えよう

SNSを利用して写真や動画をアップしている人も多いと思います。その際に個人が特定されるような情報に気を付けていますか？“いいね！”の数を増やすために過激な内容にしませんか。

先日受けた研修でやり過ぎた投稿から自分の将来をつぶしてしまった高校生の事例を聞きました。簡単に紹介します。

駅のホームから線路に降りて反対側のホームへ走る動画をYouTubeへ投稿する。線路に立ち入ることは鉄道営業法で禁止されているため警察で事情を聴かれ、高校も退学になる。投稿した動画にも批判が来て削除したが、拡散されていて抹消することはできない。通信制高校に転学しようとしたが、受け入れてくれる学校はない。学生に戻れないためアルバイトをしようとしたが、雇ってくれる店もない。

これは極端な話かもしれませんが、慎重にSNSを利用することが大切です。不特定多数の人が利用しているものなので、よからぬことを企んでいる人も潜んでいます。素性のわからない人とは個人的に連絡先交換したり会ったりしないようにしましょう。

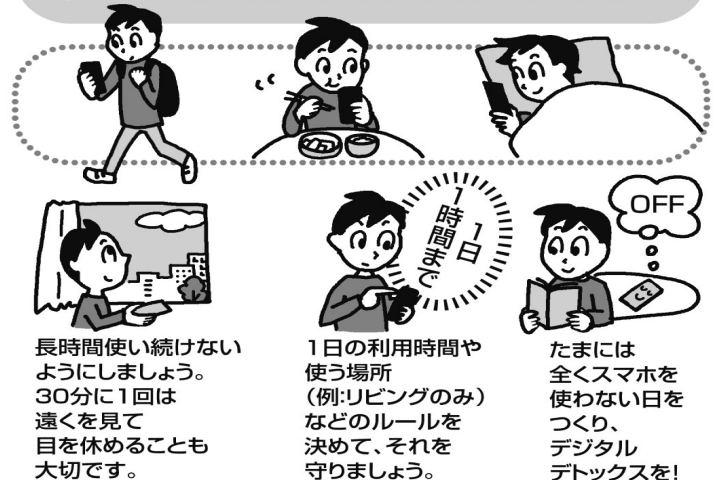
また、友人とのやり取りで不用意な表現から相手を傷つけていることがあるかもしれないことも忘れないでください。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



④アルコールは絶対禁止

アルコールがダメな理由！

お正月や新年会など、親戚や仲間が集まるとき、周りからお酒をすすめられたことはありませんか？

でも、みなさんも知っているとおり、20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。現在、民法では18歳から「成人(大人)」ですが、**20歳未満の人は心も体**

も成長している最中です。そんな大切な時期に飲酒すると、脳細胞や臓器の機能が抑制されるなど体に悪い影響を受けやすくなります。さらに、急性アルコール中毒やアルコール依存症になってしまう危険性もあります。楽しい集まりでも、アルコールを飲んでではダメですよ！

