

今年のカレンダーも残り1枚となりました。あっという間に時間が過ぎますね。
この一年はみなさんにとってどうでしたか？ コロナも5類に移行され、以前の生活に戻ってきた今、自分の目標は達成できましたか？ できたことも、あと一歩足らなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。
今年は、記録的な気温となった11月から、最近になって急に寒くなりました。体調を崩しやすい時期でもあります。普段から規則正しい生活に心がけ、体調管理に努めましょう。



感染症対策の強化を▶▶▶インフルエンザ警報発令中！

今季は、全国的にインフルエンザが大流行しており、鳥取県でも「インフルエンザ警報」は発令されています。ここ数年、流行していなかったため免疫がなく、感染者が急増し、学級閉鎖等の学校も増えています。
インフルエンザの予防も新型コロナウイルスと基本は同じです。咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを吸い込む「飛沫感染」や手に付いたウイルスが鼻や口を通して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。
感染対策をもう一度思い出し、一人ひとりが感染予防に努めましょう。

+++感染症から身を守るために私たちができること！+++

場面に応じてマスクを着用しよう

人混みに出るときや会話をする際など場面に応じてマスクを着用しましょう。



こまめに手洗いをしよう

帰宅後、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手についたウイルスを洗い流しましょう。
薬用せっけんや手指消毒は、感染対策に有効です。



換気をしよう

屋内では空気の入出口を2カ所作り、空気の流れを作るなど換気に努めましょう。
冬でも室温の下がらない範囲で常時窓を開けましょう。(室温は18℃以上が目安)



適度な湿度の保持も大切！

⇒ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。乾燥しやすい室内では、換気や加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。

密(密閉・密集・密接)を避けよう

普段から、栄養と睡眠を十分にとり、身体の抵抗力を高めよう

1日3食規則正しく食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。



ワクチン接種も検討しよう

ワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を防ぐことです。

※鳥取県福祉保健部健康政策課作成資料参照

+++もし、インフルエンザに感染したら…+++

※早めに医療機関を受診して、アドバイスを受けましょう。
※安静にして休養を取りましょう。しっかり睡眠をとることも大切！
※水分を十分に補給しましょう。

発症前日から発症後3~7日間はウイルスを排出すると言われています。咳やくしゃみが出る場合は、不織布製マスクを使用するなど、周りの人へうつさない配慮を心がけましょう。

インフルエンザは出席停止期間となりますので、学校へ連絡を！

3年次 性に関する講演会から

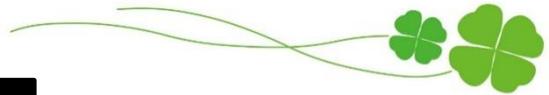
11月10日(金)ミオ・ファティリティ・クリニック看護師 葉山美紀子氏を講師に招き、3年次を対象に性に関する講演会を行いました。「いのちやからだを守るために～今、知って欲しいこと～」という演題のもと、数ヶ月後に高校卒業を控えている3年次生が、今後、性の問題についてどう考え行動すべきかを学びました。性の問題をとおして、今後の生き方を考える機会となりました。

【講演会の様子】



【生徒の感想】

- 自分の身をまもるためには、まず自分の体を知って、今の自分の状態を人に伝えられるようになりたいと思った。
- 自分のことも相手のことも大事にできるような人になりたい。
- 相手と何でも話ができるように普段からコミュニケーションをしっかりとりたいと思った。
- 自分の体と向き合い、守っていきたいと思った。
- 私は、気が強く強い意思表示をすることが苦手ですが、意思表示がきちんとできる力をつけておきたい。
- 私は、断るときは断り、自分の意思を大切にできる人でありたい。
- 性について上手に付き合っていける人になりたい。



スマホといい距離感が保てていますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？ スマホは私たちの生活に欠かせないものになっています。使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方となりますが、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。

こんなこと、ありませんか？

- 課題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
 - スマホが気になって、勉強に集中できない
 - 何時間もスマホが手元にはないのは、我慢できない
 - SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
 - 周りの人から、スマホ利用が長いと指摘される
- ※もし当てはまったら、**スマホ依存**かも

「スマホ依存」依存というと心の問題のようですが体にも影響が...

- * 目 * 近視やドライアイ、眼精疲労など
- * 首 * ストレートネック
⇒本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになる
神経が圧迫されて痛みが出ることもある
- * 手首 * 腱鞘炎



できることから実践してみよう

- 使用時は正しい姿勢で、目と画面の距離は30cm以上に！
- 使用時間のルールを決め、長時間利用を避ける
- スマホばかりに頼らず、自分にあった楽しみを！
- 普段から意識して首周りのストレッチをする



保健室の ひと一言



いよいよ12月になりました。いつまでも暑い日々が続きましたが、最近になってようやく寒くなり、急に冬の訪れです。今年の秋はどこに…と思いましたが、ただ、この気温差に体がついていかず、体調を崩す人も増えているようです。あと2週間の学校生活が無事に過ごすことができるよう願っています。