

# 元気だより 2月号

R3.2.18 岡山県立水島工業高等学校 保健室

3学期も残すところあとわずかになりました。暦の上では立春を迎えましたが、寒の戻りといわれるような寒い日もあり、春の訪れにはもうしばらくかかりそうです。

今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により感染症対策「水工生へのお願いしたい5つのこと」として、①検温 ②マスクの着用 ③手洗い手指消毒 ④換気 ⑤密集回避

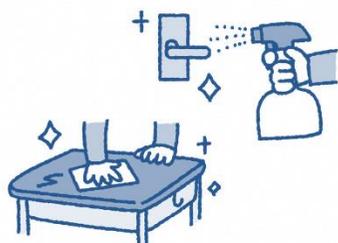
を一人ひとりに協力をお願いしてきました。ご協力ありがとうございます。まだ先の見えない不安もあるかと思いますが、引き続き感染症対策を十分に行うことに加え、たっぷり睡眠と栄養をとり、規則正しい生活で免疫力を高め、健康な体づくりを目指しましょう！



できることを一つずつ丁寧に

## 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

かんせんげん じよきよ 感染源の除去



しょうどく じよきん 消毒や除菌などで さいきん 細菌やウイルスを退治する

かんせんけいろ しゃたん 感染経路の遮断



てあら なが 手洗いでウイルスを流したり、 マスクで防いだりする

ていこうりよく こうじよう 抵抗力の向上



きそくただ せいかつしゆうかん たいりよく 規則正しい生活習慣で体力を つけて病気に負けないようにする

イラストにあるように、これまでもみなさんに協力をお願いしてきたことを改めて確認！正しい知識をもち、冷静な行動をお願いします。感染症対策を継続し、3学期を過ごしましょう。

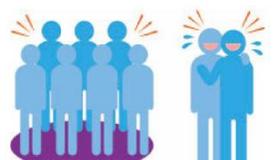
★体調が優れないときは、無理をせず休養をする。

→体調が悪いときは、うまく免疫が働けないからです。

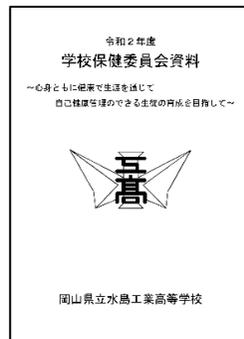
★身体的距離の確保

→人の多く集まる場所ほど、感染リスクは高まります。「自分は大丈夫」と思わずに、密集・密接な場所は避けるようにしましょう。

感染症予防



## 本年度は学校保健委員会を書面開催としました



新型コロナウイルス感染拡大の現状を考慮し、学校保健委員会を書面開催としました。定期健康診断の結果に加え、本校の新型コロナウイルス感染症対策、生徒保健委員会の探究学習についてまとめました。来年度も、水工の生徒のみなさんが心身ともに健康に学校生活を過ごせるように努めていきたいと思えます。



生徒保健委員会 探究学習について講評をいただきました(^^)

健康コラム 【学校医 赤塚 俊文 先生 (あかつか眼科クリニック)】

### ①スマホの利用がからだに及ぼす影響を感じていない？本当にそうかな？

目の健康に関する取り組みを、昨年から継続して取り組んでいることは良いと思えます。生徒保健委員会がまとめた、「目の健康に関するアンケート」については、結果の経年変化が気になるところです。特に、今年の結果でみると「(スマホ等の利用が)日常生活に影響を及ぼしている」について、「影響を感じない」と答えた人が45%もいるのはとても多いと感じました。その背景には「不調に気づいてない」や「今の状況に慣れている」ということも考えられます。

### ②こまめに休憩をしながらメディアを使うことがおすすめ★

目の体操・目の休息 がとても大切

「1日2時間以内の使用にする」というルール作りが大切ですね。でも、どのくらいの人を守られていますか。ルールをいくら決めていても、同じ距離で長時間連続使用をすることで、目には負担がかかり、近視化が進みます。おすすめは、1時間程度使用をしたら、少し遠く(5mを目安)を数十秒くらい見る・目の体操をする・20分~30分目を休める等です。目の筋肉を休めることが効果的ですよ。



## ★出席停止の取り扱いについて★

現在、本校では出席停止の処理に必要な書類は、3種類あります。

- 1 新型コロナウイルス感染症(疑い含む)について連絡票・・・**保護者記入**
- 2 インフルエンザ罹患報告書・・・**保護者記入**
- 3 その他の感染症に係る治癒証明書・・・**医療機関が記入**

これらの様式は、学校のホームページ (<http://www.mizuko.okayama-c.ed.jp/>) からダウンロードが可能です。

### 【ホームページでのダウンロード場所】

水エホームページ→右側の『治癒証明書』



携帯用QRコード



体調不良等で欠席する場合や新型コロナウイルスに関する検査（PCR検査・抗原検査・抗体検査等）を受けることになった場合は、必ず学校へ電話連絡をお願いします。  
出席停止に関する書類は**再登校時に提出**をよろしくをお願いします。

## アレルギーのこと、知っていますか？



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形でされます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります（アナフィラキシー）。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



## ★からだやこころの変化に耳を傾けて★

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている人もいるのではないのでしょうか。ストレス状態が続くと、こころやからだなどに変化が現れることがあります。こんなとき、私たちが生活の中でできる工夫にはどんなことがあるでしょうか？

### 1. こころとからだを健康に保つ技を使おう

- ★睡眠、栄養をしっかりとって、リズムの整った生活をしよう
- ★信頼できる友達や家族などと話をしよう
- ★人混みを避けつつ、適度な運動をしよう
- ★悩みや不安な気持ちをひとりで抱え込まず、できるだけ相談しよう

### 2. 「正しい情報」を「適切な量」で取り入れよう

- ★情報源が明らかな、正しい情報と知識を得よう
- ★不安な気持ちになるときは、情報から離れてひと休みしよう

### 3. デマ・偏見・差別を防ごう

- ★感染拡大による不安は「不正確な噂」「差別」などを引き起こす要因になる
- ★情報を受け取るとき、発信するときは、ひと呼吸おいて、信頼できる情報かどうかをチェックしよう

参考 倉敷市保健所作成リーフレット

