

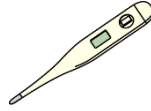
保健通信

令和3年12月24日
益田翔陽高等学校 保健室



いよいよ今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？
今年も昨年と同じように、コロナ予防に気をつかい、行動が制限される生活が続いた年でした。
自分なりの健康法やストレス発散方法を見つけ、うまく乗り切れたでしょうか？
心身ともに少し疲れがたまっている人もいるかもしれません。冬休みにリフレッシュし、元気に新学期が迎えられると良いですね。来年も心身ともに健康で笑顔あふれる1年になりますように！！

冬休み中もコロナ予防を・・・



11月の中旬以降は、県内のコロナ感染もほとんどなく、全国的にみても感染者が少なくなっています。
しかし、新たな変異ウイルス、オミクロン株が国内でも確認され、今後その拡大も懸念されています。
冬休み中もこれまでと変わらず、健康観察の徹底、手洗い、マスクの着用、消毒、換気、密を避けるなど、基本的な予防を続けてください。

【マスクの効果について】

マスクは種類によって感染予防効果に違いがあると言われています。
下の図のとおり、不織布マスクの効果が高いということがわかります。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
	吐き出し飛沫量					
	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量					
	100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

*** 3学期のスクールカウンセラー来校日 ***

- 1月19日(水) 14:15~17:15
- 2月 1日(火) 13:30~17:30
- 15日(火) 14:15~17:15
- 3月 8日(火) 13:30~17:30



自分の心が疲れた時、しんどい時、誰かに話をする事で、自分の心が整理できたり、気持ち楽になることがたくさんあります。気軽に利用してみてください。

保護者の方も、お子様のことについて何か心配なこと、困っておられることなどありましたらご利用ください。相談希望がある場合は、保健室までお知らせください。

～ スクールカウンセラー 中山先生より ～

コロナの影響で、楽しみにしていたことができなくなったり、長引く今の生活様式にうんざりしたり・・・知らないうちにココロや体に力が入り、緊張状態になっているかもしれません。

緊張とリラックスのバランスをとる自律神経が乱れると、「イライラ」「不安」などの信号が脳内で発信されます。無意識のうちに働いている自律神経ですが、唯一自分でコントロールできる方法が『呼吸』です。呼吸を通して自律神経に働きかけることで、ココロが穏やかになります。

気がつくと浅い呼吸ばかりしていませんか？

やってみよう！呼吸法

- ① リラックスした姿勢をとりましょう。
- ② まず息をゆっくりと吐ききります。
(7～8秒くらいかけて)
- ③ 息をしっかりと吐き出せたら、ゆっくりと息を吸い込みます。(4秒くらいで)
- ④ ②と③を数回、繰り返します。



☆吸うことよりも「吐くこと」を先に！細く、長く吐くのがポイント

【冬休み中の健康観察】・・・冬休み中も体温測定し、記録しておきましょう。

	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
体温							
のどの痛み							
咳							
だるさ							
息苦しい							
その他							

	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
体温						
のどの痛み						
咳						
だるさ						
息苦しい						
その他						

★冬休み中に、PCR検査や抗原検査を受けることになった場合は、学校へ連絡をしてください。

益田翔陽高校（代表） 0856-22-0642

*学校の閉庁期間（12/29～1/3）は、緊急用携帯へ連絡してください。

