



あれほど暑かった夏のことさえ忘れてしまうほど、肌寒くなり、すっかり秋になりましたね。朝晩は特に冷えますので、寝ている間も体を冷やさないように十分注意して健康状態を維持しましょう。コロナ禍でいろんなことが制限されますが、私たち人間力も成長しています。「不安」は誰にでもあり当たり前に起きることです。だからって誰かを責めたり「差別」したからといって解決するわけではありません。感染症は誰でもかかる可能性があります。乗り切るために必要なことは、「思いやり」「感謝」「信頼」でつながっていくことです。山形県が制作した「新型コロナウイルス予防の手引き」が各家庭に市報と一緒に配布されました。ぜひ保護者の方と一緒に見てください。（下記は一部抜粋）

## 風邪をひいたら休もう

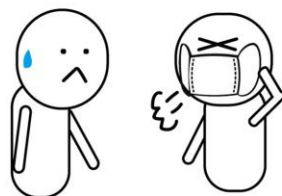
登校・出勤のめやすステップ4ーより

①



そんなこと言っても  
休んでなんかいられないよ

②



わたしが休んだら  
悲しむ人・困る人がいるんです

③



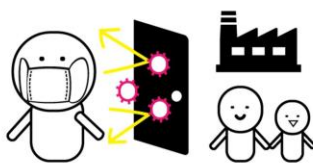
それだけ大切にしたい  
人やものがあることは  
素晴らしいのです

④



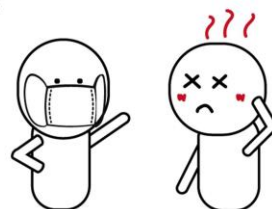
けれど、あなたの「風邪」を大切な人  
にうつしたりして、大切な人やもの  
を守れなくなるかも

⑤



大切な人やものを守るために  
風邪を広げないようにしよう

⑥



元気になったら誰かが風邪をひいた時  
「休んでいいよ」と言ってあげて  
ください

新型コロナウイルスが感染させやすい時期は発症前後といわれています。症状が出る2日前から症状が出た後7～10日目くらいまで感染力があり、それ以降は感染力はとても小さくなります。そのため、**風邪をひいたらすぐ自宅で休む**ことが最も重要です。本校では発熱・風邪症状で欠席の場合はコロナ関連として出席停止になります。所定の様式がありますので提出をお願いします。（用紙は職員室・保健室にあります。山形東 HP からとれます）休まないのを良しとする私たちの今までの価値観をかえていくべきですね。

## インフルエンザ予防接種について

コロナ禍の影響で例年になく希望者が多く、もうすでに予約を終了したクリニックもあるとのこと。早急に主治医と相談し予約の連絡をいれましょう。

- ★発症する可能性を減らし、発症しても重症化を防ぎます。
- ★接種後、抗体が作られるまで2～3週間かかり、予防効果持続期間は約5ヶ月。
- ★鶏卵アレルギーのある人や風邪症状、発熱などの体調不良時は接種できないことがある。
- ★接種から数日間、発熱、頭痛などの症状が現れることがある。

# 定期健康診断がほぼ終了しました。

受診の必要な生徒には「受診のすすめ」を配布しています。受診結果は保健室に早めに提出して下さい。

## カウンセラー相談

面談時間の調整が必要ですので、事前に保健室へ申し込んでください。お気軽にどうぞ！

佐藤宏平 先生・・・・・・11月6日（金） 12月11日（金）

永田悠芽 先生・・・・・・11月16日（月） 12月7日（月）

## 学力・気力・体力を高める8か条

- ①朝食を毎日食べる
- ②毎朝排便する
- ③遅刻しない
- ④学校で寝ない
- ⑤体をしっかり動かす
- ⑥スマホ・パソコン使用は1時間まで
- ⑦湯船に毎日つかる
- ⑧7時間前後の夜間睡眠をとる

本校には理想的な生活スタイルを送ることで、高い学力・気力・体力を維持している生徒が多く、そのような健康度の高い生徒に質問すると、その多くが「毎日夜11時には寝て7時間程度の睡眠時間を確保している。授業中は眠くないので寝てしまうこともない。」と答えます。逆に、心身の不調を起こしやすい生徒の多くが、12時以降に就寝して睡眠時間が短い傾向にあります。

体調不良が続いたり、学校に行く気力がわかない、何をしても面倒くさい、楽しくない等のマイナス思考が続いている人は、今すぐ生活習慣を見直してみましょう。この8か条にしっかり当てはまっていますか？

**負のスパイラルに陥っているあなた！まずはこの8か条に近づくことから始めてみましょう！！**

### 脱！！ スマホ依存

みなさんの周囲にいませんか？ちょっとした時間さえあればスマホ画面を見ている人。中には、人から話しかけられても画面から目をそらさないツワモノまでいますね。残念ながら、本人に自覚がないとは思いますが、これらの行為によって、周囲からは自己抑制できない人、コミュニケーション能力に問題のある人、身勝手、社会性のない人…とマイナス評価ばかりをバッチリ受けています。また、SNSの使い方によっては、周囲に不快感を与え、自ら人間関係を壊す原因を作っているケースも珍しくありません。スマホ世代と言われている皆さん、自信を持って「自分の使い方は大丈夫」と言えますか？スマホ依存は、危険薬物やアルコール依存等と同様、自力で抜け出すことがなかなか困難です。身に覚えのある人は、一定の時間になったら家族に預けるなど、周囲にも協力を依頼してまずは目の前から強制的に排除すること大切です。

スマホの消毒も忘れずに！意外と雑菌がついている・・・

## 視力低下を防ぐために

コンタクトレンズの長時間装用やスマホ等の長時間使用は、慢性酸素不足により目の病気や視力低下の原因となります。

### 酸素不足の予防

- コンタクト装用の際は必ず眼科医の処方を受けること
- 絶対にレンズを装用したまま寝ないこと
- 長時間装用するほど目の負担になるので、できるだけ早くメガネ使用に切り替えること
- コンタクトの洗浄、保存を適切に行い、汚れをつけないこと

**10月は目の愛護月間です。自分の目を大切にしましょう！！**

目に触れた前後は新型コロナウイルス予防のため石けんで手を洗うかアルコール消毒をしましょう！

## 慢性酸素不足による代表的な眼障害

### ①角膜内皮障害

角膜内皮細胞は角膜の透明性を維持するのに重要な細胞ですが、通常、70歳で出生時の半分に減少します。一旦、減少した細胞が元に戻ることはありません。ところが、コンタクトレンズ装用による慢性酸素不足はこの細胞の減少を助長します。この細胞が顕著に減少した場合は、目の手術が受けられなくなることがあり、更に少なくなると失明する危険性もあります。

### ②角膜血管新生

角膜は本来、血管の無い組織ですが、コンタクトレンズ装用による酸素不足が長期に続くと、周辺部から角膜中央に向かって、血管が侵入してくることがあります。痛みや視力低下等の自覚症状はほとんどありませんが、同時に白目の血管も増えている事が多く、目の充血が目立つケースによく見られます。この場合は、コンタクトレンズ装用を中止すれば数週から数カ月で目立たなくなります。

### ③角膜菲薄化、角膜変形

酸素透過性の低いコンタクトレンズの長期装用による慢性酸素不足で角膜が薄くなり、角膜変形をおこし、顕著な視力低下を招きます。回復には、コンタクトレンズ装用中止数カ月を要し、中には回復できないケースもあります。

### 酸素不足の予防

- コンタクト装用の際は必ず眼科医の処方を受けること
- 絶対にレンズを装用したまま寝ないこと
- 長時間装用するほど目の負担になるので、できるだけ早くメガネ使用に切り替えること
- コンタクトの洗浄、保存を適切に行い、汚れをつけないこと