



令和5年10月18日

山形東高等学校

No. 6



紅葉の季節です。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。

全国的にインフルエンザA型が猛威をふるっています。インフルエンザは、通常の感冒（かぜ）と異なり、高熱が持続し、呼吸器症状とともにウイルス感染による強い全身倦怠感、筋肉痛という全身症状も現れます。先日、学級閉鎖をしたクラスもあり今後の動向が気になります。

本校におけるインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策は下記の通りお願いしていますが再度ご確認ください。

- 毎朝登校前に健康チェックをし、さくら連絡網に入力する。→朝のSHRで確認。
- 発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状がある場合には、無理して登校しない。
- 家族等周囲に感染者がいて、本人に上記症状が出た場合、出席停止となる。
- 体調が許す場合はオンラインで授業を受ける。（ただし出席扱いにはならない。）

出席停止期間について（学校所定の様式に記入し提出）

- *新型コロナウイルス感染症は、発症した後5日を経過し、かつ、**症状が軽快した後1日を経過**するまで。（発症日の翌日を1日目として数えて最低5日間は登校不可）
- *インフルエンザは、発症した後5日を経過し、かつ、**解熱した後2日を経過**するまで。（発症日の翌日を1日目として数えて最低5日間は登校不可）

インフルエンザ対策ポイント～山形県衛生研究所感染症週報より～

- ・日頃から**体温や健康状態のセルフチェック**を行いましょう
- ・場面や状況に応じた**マスク着脱、換気、手洗い・手指消毒**などの**基本的な感染対策**を行いましょう。
- ・発熱などの体調不良時に備えて、**解熱鎮痛薬**などを準備しておきましょう。

インフルエンザ予防接種について

早めに主治医と相談し予約の連絡をいれましょう。

新型コロナ予防ワクチン接種とインフルエンザワクチンの同時接種も可能ですが、できたら計画的にうけた方がいいかと思います。

定期健康診断結果を通知票と一緒に同封しました。ご確認ください。

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。

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
- ⑧ 7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。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・・・

カウンセラー相談

面談時間の調整が必要ですので、事前に担任か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14日（火） 12月 7日（木）

永田悠芽 先生・・・10月30日（月） 11月27日（月）

目をまもるためには どうすればいいの？

ずっとゲームをしていたりタブレットに顔を近づけて見ているら「目がわるくなる」って言われたよ！でもそれってホント？

でも、遠くが見えづらくなっても、メガネをかければ見えるようになるよ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…近視にならないようになにをしたらいいの？

どれもすぐにできそうでしょ？やってみてね！

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ①部屋は明るくする
- ②目は画面から30cm以上はなす
- ③30分に1回は、遠くを見るようにする

それから、外で過ごすこと近視になりにくいと言われてるんだ。天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの大人に伝えてね！

- 黒板の字が見えにくい
- 目を細めないとき遠くの文字が読みにくい
- ぼやけて見えたりかさなって見えたりする

文部科学省

カラーコンタクトによるトラブルが増えています。安易に使用するのは危険！

10月は目の愛護月間です。自分の目を大切にしましょう！！

養護教諭のつぶやき

インフルエンザの感染力の強さに驚きました。「新型コロナウイルス」の影に隠れて存在を忘れるほどでしたが沈黙を守っていたのですね。アウトブレイクという本をご存じでしょうか。映画化にもなりました。著者はロビン・クックという方で医学サスペンスの王者とされています。私も彼の本は数冊買いました。読書の秋です。もう一度読んでみたくなりました。

今月のおすすめの精油は「ローマンカモミール」です。甘く優しい香りが痛みや痒み・炎症を鎮め、お肌も心もリラックスさせます。ピリピリ張り詰めた神経を和らげ子供から高齢者まで使える代表的な癒しの精油です。カモミールティーは免疫力アップにいいですね。