



令和3年9月30日
一迫商業高等学校
保健室発行

厳しい暑さも終わり風が心地よい季節になりました。外に漂う金木犀の香りを嗅ぐと、秋がきたなあとしみじみ感じます。みなさんはどうでしょうか？

コロナ禍で疲れやすい人が増えているそうです。不安やストレスによる心の疲れはもちろんですが、体を動かさないことによる筋肉の衰えと血流の悪さからくる代謝の低下が、ちょっとした活動でも以前は感じなかった疲れを感じる原因になっているそうです。

なかなか外出することもできませんが、散歩をしたり、運動をしたり、清々しい空気を思いっきり吸い込むだけでもよい気分転換になります。もちろん感染症対策はしっかりとって行動してください。

自分に合ったストレス対処法をこの機会に見つけてみてはいかがでしょうか？

今月の保健目標 目の健康に留意しよう



10月10日は「目の愛護デー」

朝起きてから夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。ものの大きさや形、色、明るさ、遠い近いなど。そんな働き者の目をテレビやゲーム、スマートフォンなどで使いすぎていませんか？目に優しい生活を心がけ、目をいたわってあげましょう。

【目に優しい生活ってどんなのかな？】

①勉強や読書をするとき

部屋を明るくし、本やノートから目を30センチ以上離すようにしましょう。また、背筋を伸ばし、姿勢に気をつけましょう。1時間で10分ほどの休憩をとるといいですよ。

②日常生活では

前髪は目にかからないように注意しましょう。また目を休ませるために、遠くの景色を見たり、睡眠を十分にとりましょう。バランスのよい食事は目に栄養を与えてくれます。

③テレビを見たりゲームをするとき

テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう。

食と健康を考えるきっかけづくりとして

先日、3年生の家庭科の授業にお邪魔させていただきました。食を通じて本校の生徒の健康課題を改善したいという私の唐突な提案から家庭科の千葉先生に協力をもらい実現できました。千葉先生、本当にありがとうございます！

本校の健康課題とは、みなさん何だと思いませんか？正解は・・・肥満です。

4月の健康診断の結果から、本校の肥満傾向児の割合は全体の約30%を占めています。これは本校に限らず、宮城県健康課題でもあります。この課題をなんとかして改善していきたいと思い、今回は一人ひとりに必要な適性エネルギーについて知り、授業で勉強する栄養価にも注目しながら最後に自分だけのスペシャルなお弁当づくりにトライしてもらおう内容になっています。

高校生のみなさんにとってこの時期は、生涯にわたって心も体の健康でいられるよう基礎的な体づくりと食習慣づくりをしなければいけない大切な時期だと言われています。自分の体に目を向けることは、健康を意識することに繋がります。この取り組みがこれから社会に出る3年生のみなさんにとって健康づくりのきっかけになってくれたらいいなあと考えています。



10月のカウンセリング

6日(水) ・ 13日(水) ・ 27日(水) の3日間です



マスクの効果を知ろう

新型コロナウイルスの影響で、マスクをすることが当たり前になった私たちの日常。息苦しさを感じたり、肌にごすれてかゆくなったりと案外苦手な人も多いかもしれません。そもそもなぜマスクをするのでしょうか。また感染症予防にマスクは効果があるのでしょうか。一緒に考えてみましょう。

マスクの効果

感染症のおもな感染経路は飛沫感染（咳・くしゃみ・会話など）と接触感染（感染者の粘膜・唾液・痰・感染者が触ったものを触れ、その手で自分の口や鼻、眼に触れる）です。ウイルスが感染しやすい「3密」という状態は、密集（人が多いこと）密閉（換気が不十分な閉鎖的な空間）密接（人が集まって声を出す環境）といった状況であり、これらが重なって感染症は起こります。なのでこの状態を避けることが感染症に罹らないためには必要です。

マスクは、感染経路である、飛沫感染も接触感染も両方防ぐことができる優れたものです。特に本校でも推奨している**不織布マスクは、ガーゼマスクやウレタンマスクよりも飛沫を通しにくく、感染症対策により効果的**です。また、マスクをしていると仮に手にウイルスがついていても、その手を口元に持っていきようがないので、マスクを外す前にしっかり手洗すればウイルスを体内に入れることを避けることができます。ある研究結果によれば、マスクをしている人は、していない人よりも顔をさわる回数が少ないという結果も出ているそうです。

マスクの効果を高めるためのポイント

マスクの効果を高めるためには、できるだけ隙間を作らないように装着する必要があります。まずは、自分の顔のサイズに合ったマスクを選びましょう。

次にマスクの裏表、上下をしっかりと確認しましょう。袋や箱に書いてあるものもあれば、書いていないものもあります。書いていない場合はマスクのヒダが下向きになるように付けるのが正解です。ワイヤー入りの場合は、付ける前にワイヤーを鼻に合うように折り曲げてから装着してください。しっかり鼻にフィットさせ、最後にひだを顎の下まで伸ばして覆って完了です。ちょっと息苦しいかなと感じるくらいが正解です。ポイントは隙間をつくらないこと。鼻を出してマスクを着用している人を見かけますが、それでは全く予防効果がありません。



マスクを使うときの注意点

マスク使用中は、マスクの表面には触らないようにしましょう。また、外すときはゴムの部分を持って外し、マスクの表面に触らないように注意しながらゴミ箱に捨てましょう。丁寧に畳んだり丸めたりするとマスクの表面についたウイルスが手に付着してしまいます。そのままの状態ですべて捨てましょう。だからといってポイ捨ては絶対にしてはいけません。他の人の迷惑になります。捨てた後はきちんと石けんで手洗いをしてください。

ユニバーサルマスクングという考え方

ユニバーサルマスクングって聞いたことがありますか？ユニバーサルマスクングとは、「感染源にならないようにいつもマスクをしよう」という考え方です。連日のように感染者が出ている新型コロナウイルス感染症は、症状出現の2～3日前からウイルスを排出しているそうです。症状出現前の感染伝播はなんと50%弱と言われていています。また、この感染症は無症状あるいは症状が軽い人も多い。自分でも気づかないうちに感染している場合も少なくありません。もし知らずに重症化しやすいお年寄りや基礎疾患を持った人にうつしてしまっていたとしたら大変ですね。ワクチン接種が進む中、海外ではマスクを着用しない方々も増えているようです。けれど、みんながワクチンを接種できているわけではないことを忘れないでください。自分が感染源になって他の人にうつしてしまわないように「いつもマスクをする」という一人ひとりが思いやりの気持ちをもって行動してほしいと思います