

ほけんだより 10月

銚田市立大洋中学校
保健室
令和3年10月4日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

オンライン学習・分散登校が終わり、学校が再開しました。画面越しではないみなさんと会えることを楽しみにしていました。元気で過ごすことができるよう、生活リズムを学校モードに切り替えていきましょう。

10月の安全目標

交通ルールを理解し守ろう

10月の保健目標

目の健康について考えよう



疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



こころの健康を保つために… with コロナ

この1年半で、ワクチン接種や治療薬の開発により、少しずつですが前を向いて進んでいます。一方で緊急事態宣言の発令や収まらない感染拡大から、「コロナ慣れ」や「コロナ疲れ」により、先の見えない不安やストレスを感じている人も多くいます。心の健康を保つために、以下のようなヒントを用いて自分自身を十分にいたわりましょう。

おすすめすること

- ◎自分自身の体調を客観的に評価する
- ◎普段通りの生活リズムを送り、自分らしい生活を心掛ける
- ◎自分の心の状態や感情を受け止める
- ◎気分転換をする
- ◎家族や友人とのつながりを維持する
- ◎ユーモアのセンスをもち、笑顔で過ごす
- ◎希望をもち続ける



避けた方がよいこと

- ◎最悪の事態を考え続けること
- ◎家にいる時に1日中睡眠をとり続けること
- ◎情報を取り入れすぎること
- ◎感情を隠したり抑え込こんだりすること



参考：「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」日本赤十字社

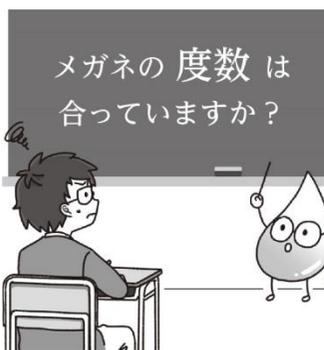
ワクチンを受ける場合の出欠席の取り扱いについて

○授業日に医療機関等においてワクチンを接種する場合は、出席停止となり、欠席にはなりません。
○ワクチン接種後、副反応であるかに関わらず、発熱等の風邪症状が見られる時には、出席停止となります。その際は学校に御連絡ください。

ワクチン接種を希望される場合は、体調や学校行事等を考慮しながら受けるようにしてください。新型コロナウイルスワクチン接種は強制ではありません。健康上の理由で摂取できない人や接種を望まない人など、摂取しない人が責められたり差別されたりすることがないように、正しい最新の情報から一人一人がしっかり判断することが求められます。

～視力検査を実施します～

4月に実施した視力検査の結果で、視力1.0未満（B以下）で眼科への受診が済んでいない人と希望者を対象に、視力検査を実施します。日程は後日お知らせしますが、眼鏡・コンタクトレンズを必ず持ってきましょう。すでに受診が済んでいる人は受診結果報告書の提出をよろしくお願いいたします。



コンタクトレンズを買うときは必ず眼科の受診を！

10月の保健行事

～がん教育講演会～

日時：令和3年9月30日（木）**延期**
→令和3年10月7日（木）
講師：がん体験談スピーカーバンク
志賀 俊彦 様
場所：各教室（リモート）
対象：2・3年生

保護者の方向けの事前アンケートの提出をお願いします。

～薬物乱用防止教室～

日時：令和3年10月19日（火）
講師：茨城県警 少年サポートセンター
場所：各教室（リモート）
対象：全校生徒



裏面は新型コロナウイルスの変異株についての特集です。

新型コロナウイルスの変異株って？

感染力の強い変異株(デルタ株)により,市内でも 10 代による感染やクラスターの発生が起きており,人ごとではありません。デルタ株は,従来株とは次元が違う感染力と言われています。まずその特徴を知り,今までの感染対策を徹底しましょう。引き続き高い緊張感をもって,手指消毒やマスク着用,十分な換気,人との距離を保つなど,感染対策に努めましょう。

◎新型コロナウイルス感染症従来株とデルタ株の違い

	従来株	デルタ株(現在流行中)
感染力	基本再生産数 1.4~3.5人 (1人から感染が広がる人数)	基本再生産数 5~9人
重症化リスク	入院 ICU入室 死亡率 1倍とすると...	入院 2.2倍 ICU入室 3.8倍 死亡率 2.3倍
免疫逃避 (ワクチンの効果)	①重症化しにくくなる 発症したとしても軽症 90%超 ②発症しにくくなる 感染したとしても無症状 90%超 ③感染もしにくくなる 90%超	入院/死亡の予防効果 93%~96% 発症予防効果 64~88% 感染予防効果 64%~79%
感染しやすさ	・家庭内感染が起きてても何人かは感染しなくてすむ人もいた ・短時間のノーマスクおしゃべりなら感染しない人もいた	・家庭内感染は,ほぼ全員感染しているケースが多い ・短時間のノーマスクおしゃべりでも感染している人続出

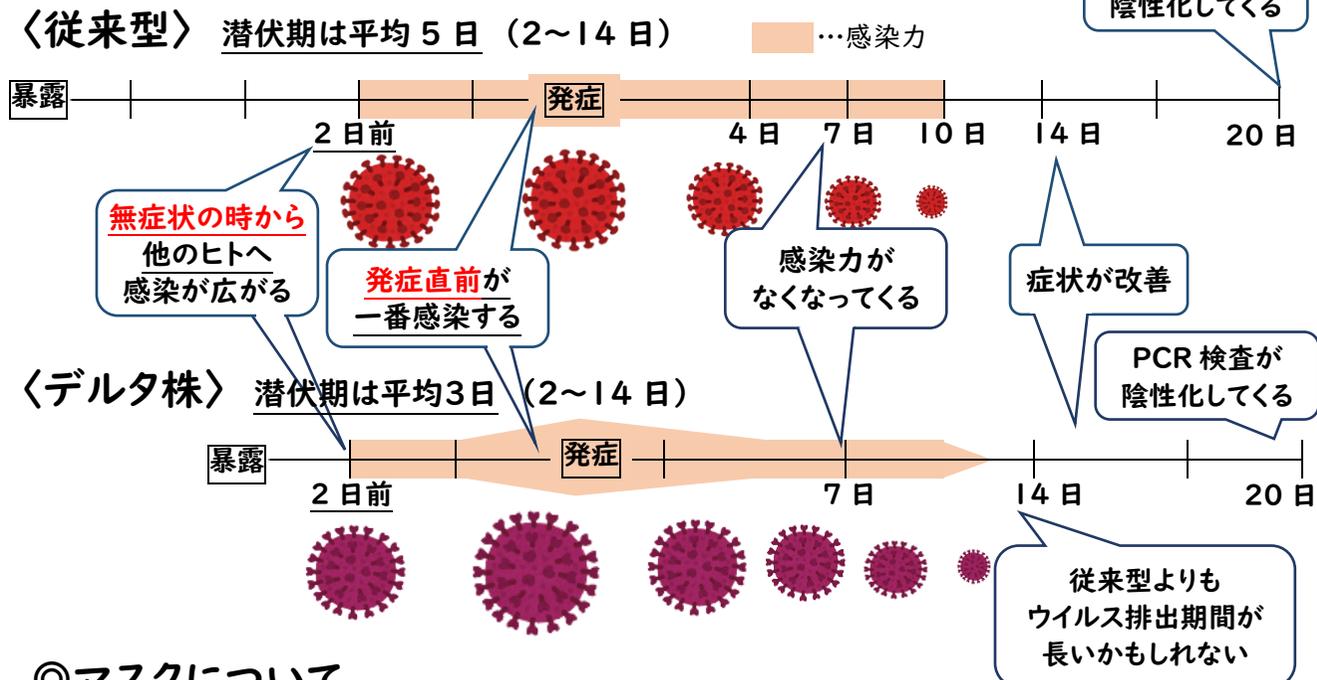
◎どう予防すればいいの？

これまでの感染対策をどれだけしっかり行えるのかが大切！

- ①毎朝の健康観察・検温を確実に行う
 - ・体調がいつもと少しでも違う場合には自宅で休養する
- ②廊下・教室の窓を開けて換気する
- ③マスクは常時着用する ※運動中や熱中症の危険が優先される場合は,人との距離をとった上でマスクをとる
 - ・体育の時や部活動部活の時は外してもかまいませんが,移動中や休憩時間など,会話をする場面がある際には少しの時間でもマスクを着ける。
- ④ハンカチやタオルを必ず持ってくる ※貸し借りはしない
- ⑤手を洗う時は,石けんをつけて 30 秒かけて洗う
- ⑥生活リズムを整える
 - ・十分な睡眠やバランスのとれた食事,適度な運動で,自分自身の免疫力を高める。
- ⑦3つの密を避ける(密閉・密集・密接)

◎どうして感染しやすいのか

- ①体内で作られるウイルスが多いのが原因と考えられているが,はっきりとは分かっていない。中国の研究チームは,デルタ株に感染した人は,今までの株に感染した人に比べ約 1200 倍多かったと報告した。
- ②感染してからウイルスが検出されるまで(陽性になるまで)の期間が,従来型より 2 日間短い(暴露から 6 日→4 日へ)
※暴露…ウイルスが体内に入ること



◎マスクについて

これまでの研究により,布やウレタンマスクより不織布マスクの方が,くしゃみなど発散を防ぐ効果が高い傾向にあることがわかり,現在不織布マスクの着用が推奨されています。

人によっては肌が荒れてしまうなど,それぞれの理由があって布やウレタンを着用しているかと思えます。それぞれのマスクの特性や,その日の体調,行動に合わせてマスクを使い分けましょう。

マスクの着用については,「顔とマスクの隙間をつくらない・鼻を出さない・あごマスク禁止」を意識し,正しく着けましょう。

マスクの効果(スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	マスク			
	なし	不織布	布マスク	ウレタン
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%	60~70%

これまでの感染対策を変える必要はありません。
想像力を働かせて,日々感染対策に取り組みましょう。
自分と大切な人を守ることになります。

参考:「新型コロナウイルス感染を乗り越えるための説明書(デルタ株編)」諏訪中央病院総合診療科玉井道裕医師
「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」厚生労働省