

ほけんだより



永谷高等学校

保健室

令和2年5月14

再び休校が延長されました。わたしたち職員も、今まで経験したことのない状況に戸惑いながら、皆さんの心と体の健康を祈る日々です。どうかできる限り外出や人との接触を避け、手洗い・うがい・咳エチケットで感染予防をしてください。

健康観察のお願い

毎日本温を測定・記録し、自分の体調の変化を見逃さないようにしてください。

今後、Google Classroomでの健康観察アンケートの提出も検討中です。

体温を測るときの注意点

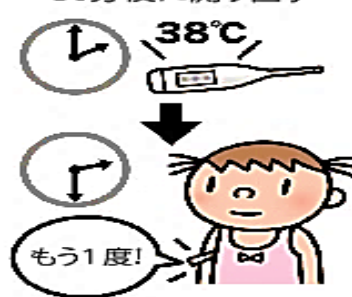
▼測定前には脇の汗を拭き取り乾かす



▼食後、運動後、入浴後、眠いときは避ける



▼体温が高かった場合、30分後に測り直す



正しい測り方

- ① 脇のくぼみの真ん中に体温計の先端を下から当てる
- ② 体に対して30°くらいの角度でしっかり脇を閉じる
- ③ 音が鳴るまでじっと待つ

～規則正しい生活で、免疫力をアップさせよう～

●朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴びよう

●散歩やストレッチで運動不足を解消しよう

●好き嫌いせずにバランス良く朝・昼・晩しっかり食べよう

●最低でも7時間は睡眠をとろう

乱れた生活リズムは、すぐには元に戻りません。特に睡眠不足は、免疫力を低下させて、体調を崩す原因になりやすいだけでなく、イライラしたり無気力になったり、心が不安定になりやすいと言われています。

～家でできるストレス解消&リラックス方法～

ふくしき
腹式呼吸で
ゆっくり深呼吸

ストレスを
紙に書き出す

本や映画で
“感動の涙”
を流す

いや
癒しの音楽
を聴く

体を動かす

ゆっくりお風呂に
はいる

“スマホ依存”^{いぞん}になっていませんか？

「スマートフォン（以下スマホ）の使用をやめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態」はスマホ依存と言えるでしょう。スマホ依存は、心と体に様々な悪影響を与えます。家にいる時間が増えたと同時に、スマホの使用時間が増えすぎていないでしょうか。自分の生活を振り返ってみましょう！

依存度チェックをしてみよう！

- ✓ スマホは、いつでもすぐに手に取れる場所にスタンバイしてある
- ✓ ちょっとでも時間が空いたらスマホを取り出すのが癖になっている
- ✓ スマホの着信音やバイブレーションの「空耳」が聞こえることがある
- ✓ 「情報に乗り遅れること」「みんなが知っている情報を自分だけが知らないこと」が不安または恐怖を感じる
- ✓ スマホをする時間を増やすために、やるべきことをおろそかにすることがある
- ✓ スマホをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがある
- ✓ スマホをしている最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、大声を出したりすることがある
- ✓ スマホをしていた時間の長さを隠そうとすることがある

（参考：奥村歩著「そのもの忘れはスマホ認知症だった」・久里浜医療センター「インターネット依存度テスト」）

YES の数が多ければ多いほど
依存度が高い状態！

目の疲れや視力の低下、頭痛、肩こりだけでなく、**不安感**、**うつ症状**、**睡眠障害**（眠れない・何度も目が覚める）などの症状もスマホ依存によって引き起こされます。

手作りマスクを配付します！

学校で購入した布をはじめ、家庭科室の余った布や、先生方からの寄付された布等で、永谷の先生たちが協力して手作りしました！学校再開後、生徒1人につき1枚配付します。使用した後は家庭用の洗剤で手洗いして、繰り返し使ってください。

外出するときは、症状の有無に関わらずマスクをつけよう！



▼つける時は…

顔とマスクの間に隙間ができないように、鼻・口・顎をしっかりと覆う

▼はずす時は…

ひもの部分を持ってはずし、表面（特に汚れている外側）には触らない

飛沫感染を防ぐため

咳やくしゃみのしぶきが飛ぶのを防ぎ、他の人に感染をひろげてしまうリスクを減らす

接触感染を防ぐため

手に付いたウイルスを直接口や鼻につけてしまうことによる感染のリスクを減らす

※ただし、マスクの着用でウイルスを完全に吸い込まないようにすることはできません。