



養生の術は先ず心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ、思ひ、を少なくし、心をくるしめず、気をそこなはず。
(現代語訳)
養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思ひ煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。 貞原益軒 著 養生訓

感染症対策について

2学期が始まりましたが、学校生活を健康で安全に送るために、心と体の準備は整いましたか。夏休みに生活リズムが変化してしまった人は、この1週間でリズムを取り戻してください。

新型コロナウイルス感染症については、これまでも様々な機会に予防対策等について情報提供してきましたが、まだまだ油断できない状況が続いています。特に、令和3年7月の感染状況を見ると、高校生については「感染経路不明」の感染者の割合が38%と最も高くなっています。学校内外の普通の生活において、自ら感染症対策を意識して、感染リスクが高い活動を控えるなど適切に行動してください。

新学期に向けた新型コロナウイルス感染症対策

学校では、こまめな換気や消毒、学習や活動方法の工夫等の感染症対策を行っています。みなさんも、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、次の感染症対策の徹底をお願いします。

一人ひとりの基本的な感染症対策

人との距離を保つ
・できるだけ2m間隔を保つ
最低1m間隔を保つ

マスクの着用
・外出時や会話をするときは
症状がなくても着用

丁寧な手洗い
・手洗いは30秒程度時間をかけて
・水と石けんで丁寧に洗う

(学校生活に向けた感染症対策と準備)

家庭
・朝晩の検温と記録
・健康観察
・帰宅時は手や顔を洗う
できるだけすぐに着替える
シャワーを浴びる

学校生活に必要な準備
・朝晩の検温と健康観察
・マスクの着用
・手ふき用ハンカチやタオル
・水分補給用の飲料
・学習用具等

※忘れ物がないように、貸し借りはやめましょう

学校生活における感染症対策

登下校
・他の人と近づきすぎない
・マスクの着用

授業
・こまめな換気(エアコン使用時も)
・話し合い等は横並びで短時間
・共用する物を使用した後は手洗い
・共用する物は消毒

休み時間
・移動は最小限
・教室等の換気
・トイレ使用後は丁寧な手洗い
・洋式トイレは蓋をして水を流す

昼食
・食事前は丁寧に手洗い
・机は清潔にする
・座席は向かい合わせ横並び
・食事中は会話を避ける
・回し飲みや分け合いはしない
・食堂利用時は衛生管理を守る
・食後の歯みがきやうがいは飛沫を飛ばさないよう注意

清掃
・清掃時もマスク着用
・清掃後には丁寧な手洗い

部活動
・感染リスクの高い活動等に注意
・用具等は不要な使い回しをしない



「からだ研究所」



新型コロナウイルスQ&A

Q: マスクは種類によって効果が違うの？

A: マスクを正しく着用するかどうかで飛沫の捕集効果に違いがあります。また、一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされています。
厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&Aより

Q: ワクチンを接種したらマスクはしなくていいの？

A: ワクチンを接種することで、発症予防だけでなく、感染予防効果も示唆するデータが報告されています。しかしその効果は100%ではないため、ワクチン接種後も基本的な対策の継続が必要です。
厚生労働省 新型コロナワクチンQ&Aより

Q: 新型コロナウイルスの変異について教えてください

A: 一般にウイルスは少しずつ変異をしていくものであり、新型コロナウイルスも2週間で一カ所程度の速度で変異していると考えられます。日本ではデルタ株への置き換わりが進んでおり、スクリーニング検査での陽性率は全国的には約45%となっています。現在、新たな変異株が世界各地で確認されており、警戒を強めていく必要があります。変異株であってもこれまでの感染症対策が有効です。
厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の「いま」に関する11の知識2021年8月版より



心と体の健康について

感染症対策等をしながらの生活ですが、心と体を健康に過ごすことが大切です。学校にはスクールカウンセラーの先生も定期的に来校してくれています。その他にも相談窓口がありますので、相談や悩みごと等があるときは、ひとりで抱え込まないようにしてください。

2学期の健康診断日程の変更について
9月に耳鼻科健診を予定していましたが、日程を延期することになりました。決まり次第お知らせします。

【ひとりで悩まないで】
～あなたにとって一番よい方法を一緒に考えましょう～

【中学・高校生用】

不安や悩みがあるときは、「困ったときの相談窓口」や「心のケア」や「新型コロナウイルス」に関するホームページなども活用してください。



困ったときの相談窓口

- 24時間子供SOSダイヤル 電話 0120-0-78310 (無料)
- こころからだのサポートセンター 電話 088-672-5200 (平日 9時～17時)
(総合教育センター特別支援・相談課)
- 徳島地方法務局 電話 088-622-4171
- みんなの人権110番(法務局) 電話 0570-003-110
- 子どもの人権110番(法務局) 電話 0120-007-110 (無料)
- 児童虐待に関する相談窓口 電話 189(無料)
児童相談所全国共通ダイヤル

○SNS活用「とくしま『生徒の心の相談』2021」

- 開設期間 令和3年5月21日(金)から令和4年3月31日(木)
- 受付時間 午後6時から午後9時まで
- 対象者 徳島県内の公立中学校・高等学校・中等教育学校
特別支援学校の中学部・高等部の生徒



※左記の[二次元バーコード]で友だち登録すると、LINE上で相談できます。

心のケアや新型コロナウイルスに関すること

- 相談窓口PR動画「君は君のままでいい」(YouTube 文部科学省公式チャンネル)
<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>
- 「とくしま こころのサポート」動画(徳島県教育委員会 YouTube徳島県公式チャンネル)
<https://www.tokushima-ec.ed.jp/>
- 新型コロナウイルス“差別・偏見をなくそうプロジェクト”教材等の利用について
<http://www.hokenkai.or.jp/> (日本学校保健会Webサイト)
- 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！(日本赤十字社)
http://www.jrc.or.jp/activity/youth/news/200416_006157.html



徳島県教育委員会人権教育課・総合教育センター特別支援・相談課

★身近な健康について考えよう★ 目指せ！健康マスター！ 第4回「睡眠と健康」

夏休みが終わり、新学期が始まりましたが、生活リズムが乱れている人はいませんか？夏休みの間に、昼夜逆転してしまっている人もいるのではないのでしょうか。睡眠は心身の健康に大きな影響を与えます。睡眠についてよく知り、生活リズムが乱れてしまっている人は早めに戻せるようにしましょう。

睡眠の役割

睡眠の役割はいくつかありますが、まず脳を休ませることです。脳の神経細胞は毎日たくさんの情報を処理し、また体中に様々な指令を出して1日働き続けています。そのため疲れをとるために睡眠をとることで、脳を冷やし疲れから回復させています。そのほか成長ホルモンが寝ている間に出て、骨や筋肉の成長を促したり、免疫力を高めたりしています。



質の良い睡眠をとるための方法

① 起床時に太陽の光を浴びる

睡眠を促すメラトニンという物質は、朝太陽の光を浴びておくことで夜になると脳から始め、眠気を感じるようになります。そのため平日はもちろん休日もしっかり朝起きて太陽の光を浴びるようにしましょう。



② スマホなどを就寝前に使わない

スマホなどのメテア機器からはブルーライトが出ています。ブルーライトを夜に浴びると、体が昼間だと勘違いをして眠る準備が出来なくなります。そのため就寝の2時間程度前までにはブルーライトを浴びないようにしましょう。



③ 就寝前に物を食べない

就寝前に物を食べると、皆さんが眠っている間に胃や腸は消化をするために働くことになり、休むことが出来ません。そのため夜食などはしないようにしましょう。



出典：東山書房「保健指導プリント資料集」
日本成人病予防協会ホームページ