

保健だより



令和3年9月3日

NO. 7

高田高等学校安塚分校

全国では緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の対象地域が追加されるなど、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。新潟県も感染拡大を受け、全市町村に最も厳しい「特別警報」を発令しました。

今までとは違う 10代の感染急増のデルタ株

県内の高校では「経路不明」の感染者の割合が高くなっています。感染リスクが高い友人等との食事やバーベキュー、宿泊などの行動を控えて10代の感染増加をくい止めたいものです。

習慣にしたい生活様式

⑬

【ワクチン接種が進んでも 続けるんだよ!】

現在、ワクチン接種の対象ではない子どもや高校生など10代の感染が急えています。また、家庭内での感染が多く家庭にウイルスを持ち込まないような対応が大切です。

□県の特別警報の主な対応
(9月3～16日)

- ◆酒類を提供する飲食店の営業時間短縮
- ◆高校など県立学区の部活動を休止
- ◆県立の施設を原則休館

□2学期始めの感染拡大防止

- ◆健康観察による体調確認の徹底
- ◆教室や通学時の換気の励行
- ◆学校行事(文化祭・修学旅行など)の延期や中止の検討

□各自の取組

- ◆健康観察と検温、マスク着用(通学中も)
- ◆発熱や風邪の症状など体調が悪いときは、医療機関を受診する。
- ◆食事前の手洗い、黙食、食べ終わってからマスクをして話す。
- ◆教室は窓側と廊下側の欄間や出入り口を対角に開けて常時換気する。
- ◆始めのPCR検査で陰性であってもその後陽性になる例もあるので、予防策をおこたを怠らない。

中井スクールカウンセラー勤務日のお知らせ

中井スクールカウンセラーからは9月以降も月2～4回、月曜日または金曜日の13:00～17:00にお勤めいただきます。

希望される方は、学級担任や養護講師へお申し込みください。

9月	10月	11月	12月
3日(金)	4日(月)	5日(金)	10日(金)
10日(金)	18日(月)	19日(金)	20日(月)
17日(金)	25日(月)	29日(月)	
27日(月)			



しぜんちゆりよく

自然治癒力を高めるのは、望ましい生活習慣の継続



私たちの体に備わっているけがや病気を治す力やしきみを自然治癒力と言います。少しすりおいたとき水で洗い流しておくだけで時間が経つと治っていくのはこの力によるものです。では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいでしょう。

十分な栄養と休養、運動で血のめぐりをよくすることや体を鍛えることが必要とされています。望ましい生活習慣「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日ごろから続けることが病気やけがの予防だけでなく、体力を回復させ早く治すことにつながります。

体育マラソン練習始まる

走る前の準備運動はけがの予防に、終わった後のストレッチは疲労回復になります。ひざ・足首・太もも・ふくらはぎ・アキレス腱などの関節や筋肉をほぐしておきましょう。

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があると言われています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい（ウォーミングアップとして）

静的ストレッチ

反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする



運動の後に行うとよい（クールダウンとして）

高校生を垣間見る！ その39

夏休みは、オリンピック・パラリンピックを観て、庭の枝木切りや草取り、野菜・草花の水くいで汗を流しているうちに終わっていった。

夏休みになったらやろうと思っていた事には全く手が着かず“暑いときに動いて熱中症になったら困るし”とか“オリンピックがなければやってるし”と都合の良い理由を付けて自分をごまかしている。

みんなは「自分の夏休み」をどう評価しているのだろうか。充実した休みだったのか声を聴いてみた。

- 登校日に就職応募書類を仕上げた。（書き終えた）
- バイトで朝から汗を流した。（よい経験できた）
- 家の手伝いや筋トレでやせた。（うれしい）
- ワクチン接種に行った。（何も症状出なかった）

それにしてもオリンピック・パラリンピックを観るのは楽しかった。乗馬の障害にダルマがあったのには驚いたし、どの競技をとっても選手の挑戦する姿や相手に手を差し伸べる姿に感動した。特に興味がわいた種目はゴールボールであり、ゴール前で横座りしながらシュートを待ち構え反応するすごさはカッコイイ！

運動後は体操着を着替えよう

汗をたっぷりかいた体操着のまま制服を着ている人はいませんか。面倒くさくても脱いでからYシャツやズボンを着ましょう。皮膚も制服も清潔で汗臭くない方を望んでいると思います。

星空を眺めていたら

ペルセウス座流星群が8月12日夜半から13日明け方にかけて最も多く見えると聞き、数日間寝る前に夜空を眺めてみました。

たくさん星が瞬く中で、“どうせ見えないだろうな”と思いながらも顔を真上に向けて眺めました。首が痛くなってきたので後少しでやめようとしたそのとき、ヒューと星が流れていったのです。

“見えた”何だかうれしい。

「良いことがおこりますように」と願ったときには流星の姿はとっくに消えてしまった後でした。