

ほけんだより 5月

立夏も過ぎて日中の日差しも強くなってきましたが、朝晩はさわやかな春風も残る季節の変わり目です。日中の温度差に合う衣服の調整や寝冷え・カゼの予防など、工夫をしながら上手に体調管理を続けましょう。

さて、新型コロナウイルス感染拡大防止対策（緊急事態宣言）に伴う臨時休校は2ヶ月半が経過しました。14日、政府は全国39県の緊急事態宣言解除を決定しました。まだ解除されていない兵庫県でも16日から独自の一部休業要請解除・緩和が発表され、三木高校は今週から学年登校日が設定されています。しかし、感染防止対策継続は重要です。登校日には各自が責任を持って「朝の健康チェック」など下記条件をしっかりと守って登校してください。微熱など体調が悪ければ、自宅休養や主治医に相談するなどして体調を整えることに専念しましょう。



**** 登校は、体調良好であることが基本です ❖ 不調時は自宅休養してね ❖ ****

登校日は、「朝の健康チェック」必須！

朝、家を出る前に

- ① 検温（熱の有無）と、体調状態を「Classi」の「健康チェックアンケート」に入力して登校する
…… もし、Classi 不具合で入力できなかつたら ⇒ HRで申し、帰宅後すぐ入力する
- ② マスクを装着し、My タオル（ハンカチ）・My ティッシュ（ペーパータオル・古布でも）を持参する
…… × 物の貸し借りは止めよう！

登校したら

- ① 手洗い（石鹸使用で30秒間）して、ハンカチでしっかり乾燥させる
- ② 教室に設置された消毒液（霧吹き型容器）で、自分の使用机&イス背もたれに吹きかけて、My ティッシュやペーパータオル等で拭き取る（ペーパーは捨てる）⇒ 手指も消毒しておく
- ③ 「3密厳禁」：教室は窓を開けて換気を！互いに距離（1m以上）を保ち、会話は短時間で！
- ④ 下校前にも ②と同様の方法で机・イス・背もたれを消毒して帰る

30秒間の手洗い・うがいを徹底！

ウイルスは
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！
手についたウイルスが体内に入ってしまうやう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

3密を避けよう！

（密集・密接・密閉）



換気をこまめに！



マスク装着！

特に会話時は必ずマスクをしよう！



口腔の衛生維持！

口内細菌は体内に影響があり、ウイルス助長菌の増殖に要注意！
歯垢を残さない歯ブラシ習慣を！



＊ ＊ 感染予防対策には、お互いを思いやる言動も忘れない ＊ ＊

「お互いに感染させない！」という意識を持って、自分も周囲も大切な存在であり、共に頑張っているという思いやりの気持ちを忘れずに集団生活を過ごしましょう。

また、この休校中で健康面をはじめ、学習のことやクラス・部活動等、学校生活全般についての心配なことや不安なことを心に溜め込んだままにいませんか？ 小さな事でも気になる事や不安感があれば、登校日に担任や保健室など話しやすい先生に相談したり、電話やClassi(学習の記録等)を通じて遠慮なく相談して下さい。また、専門のカウンセラーの先生が来校され、秘密厳守で気軽に相談ができる機会(月2~4回)もあります。不安・悩みの解消や自身の考え方等、心の成長へのツールとして是非活用して下さい。

- **三木高校電話番号**：(0794) 82-5001 ⇒事務室が窓口⇒【例】「〇年の〇〇です。△△先生をお願いします」
- **カウンセリング日**：6月/ 2日・3日・23日・24日の午後 ⇒希望受付は保健室(又は担任・学年)
- **学校外の相談窓口(可能)**：三木市相談窓口(0794)89-2471 北播磨地域：心の相談窓口(0795)42-9367
兵庫県緊急事態措置(078)362-9921
- **新型コロナウイルス感染症の相談**：加東健康福祉事務所(0795)42-9436 兵庫県コールセンター 24H (078) 362-9980

- ♥ 医療関係の方々には、感染者や従来患者のために治療の最前線で懸命に頑張っておられます。敬意を持って感謝するとともに、皆さん自身が感染予防の徹底に努めて、元気であることこそが、医療関係の方々への協力なのです ♥
- ♥ 現在、感染者へのネット攻撃や差別発言など「社会的スティグマ」が拡散し、感染拡大による負の連鎖が起きています。「もし自分なら…」に置き換えて、社会の一員として優しい気持ちで考えるよう心がけましょう ♥

＊ ＊ 兵庫県は緊急事態宣言が続きます、感染防止対策継続して十分注意しよう！ ＊ ＊

ウイルスや細菌を / **侵入させない 粘膜免疫**

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス

善玉菌	…免疫力をアップする
日和見菌	…善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをします
悪玉菌	…免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために **善玉菌を増やそう**

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど

乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を / **やっつける 全身免疫**

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

- バランスよく食べよう**
とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。
- 平熱を36度以上に保とう**
平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。
- ストレスを分散しよう**
ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

