



## 緊急事態宣言発令中！ 感染症予防の意識を高めましょう！

3月中旬に入ってから市内では新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が急増し、宮城県と仙台市から独自の緊急事態宣言が出されました。さらなる安心・安全な学校生活となるよう、秋中生ひとりひとりが感染予防に努めましょう！皆さんがこれまで行ってきた『丁寧な手洗い』『マスクの着用を含む咳エチケット』『ソーシャルディスタンス』『換気と加湿』など、どの感染症にも共通する予防方法です。今一度、感染症予防の意識を高め、引き続き全員で実行していきましょう。

### 【朝の検温・健康チェック】

登校直後の健康観察や保健室来室生徒への問診時、検温を忘れてしまったというケースが時々あります。家族全員が行い、きちんと記録しておく習慣を崩さないようにしましょう。



### 毎朝の健康観察カードの記録を！

春休み中に部活動等で登校する際にも、記録しますので検温とカードの記入を忘れずをお願いします！



### 【規則正しい生活習慣】

- ・十分な睡眠と休養
- ・栄養バランス
- ・適度な運動
- ・身の回りの清潔



### 【マスクの着用】

咳エチケット

### 【石けんを使った手洗い】

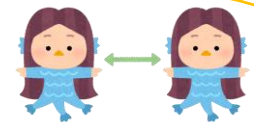
ウイルスが付着した手で眼、鼻、口を触ると感染するので、手指の清潔を保つことが大切です。屋外等、手洗い場が近くにないときは、アルコール消毒液による消毒も効果的です。手洗いや消毒薬の使用で手荒れがひどい場合は、ハンドクリーム（学校では無香料が望ましい）等でのケアや皮膚科を受診しましょう。



### 【3密を避ける】

①密閉、②密集、③密接を避ける！

暖かな日差しが降り注ぐようになってきましたが、気温が低い日もあり暖房を使用しています。室内の換気は1時間に1回程度は行いましょう。常時、部屋の出入口を少し開けておくと空気の流れができて換気状態はもちろんのことながら、室温が保ちやすくなります。（室温 18～20℃、湿度 50～60%程度）



## 心の不調はお口のピンチ!?

**緊** 張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし菌菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いためです。これは、お



口のピンチ！ むし菌や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

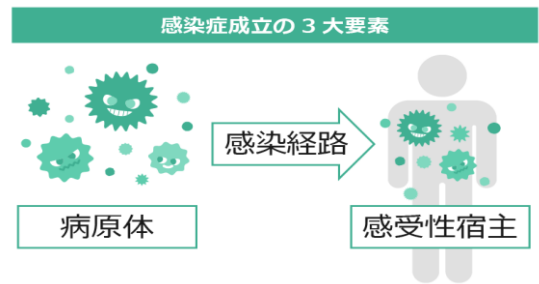
よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



## 注目！ 朝の健康観察について！

感染症は、①病原体（感染源） ②感染経路 ③宿主の3つの要因がそろって感染します。感染症対策においては、これらの要因のうち1つでも取り除くことが重要になります。特に学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要とされています。そのためにも毎朝の検温・健康チェックの徹底は特に重要で、「新しい生活様式」でも掲げられています。そしてこの体温・健康観察は、病院や飲食店、スポーツ施設等さまざまな施設で行われており、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために社会全体で取り組んでいます。秋中生皆さんの健康を守るために、家族や、地域社会を守るために、自分たちができる感染症予防対策に取り組みましょう！



### スマホに依存していませんか？

- ☑ スマホがないとイライラしたり不安になる
- ☑ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- ☑ 学校や部活に遅刻するようになった

あてはまる人は要注意です。

#### 対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

#### 通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

#### 使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることが大切です。

春休み中は、メディアコントロール力が問われます！スマホの利用やお友達との接し方…もう一度、見直してみよう！

### 「ありがとう」は魔法の言葉！

感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も優しい気持ちになりますね。コロナ禍でさらに相手に温かい言葉をたくさんかけられたら素敵ですね。

<セロトニン>  
心のバランスを整える  
<エンドルフィン>  
痛みを和らげる  
<ドーパミン>  
やる気を出させる  
<オキシトシン>  
幸せな気持ちにしてくれる

### 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う対応について（お願い）

先日、仙台市教育委員会からのおたより（3月19日付）でお知らせしましたとおり、宮城県及び仙台市で緊急事態宣言が発出されました。これに伴い、学年末・学年始休業（春休み）期間中の対応について強化されることとなりました。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

【お子さんやご家族の検査に関する学校への情報提供について】  
休業期間中であっても、お子さんやご家族が濃厚接触者になった場合やPCR検査を受けることとなった場合は、速やかに学校にご連絡くださいますよう、お願いいたします。

【生徒が新型コロナウイルスに感染した場合の学校の対応について】  
学校内で感染が拡大する可能性がある場合は、休業期間中であっても濃厚接触者の特定が必要となります。迅速な対応が求められている点からも、お子さんやご家族の健康状態の把握が必要となります。保健所から連絡があった場合には、検査等へのご協力をお願いいたします。  
また、お子さんに風邪症状等の体調不良がある場合も、無理に登校（部活動参加等）させず休養に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

本日、保健関係書類を配付いたします。4月12日（月）を回収締切にいたしますので、新学年の項目を全て確認・記入するようお願いいたします。

<新学期の持ち物・提出物について>

- ☐保健関係調査票
- ☐健康の記録
- ☐心とからだの健康調査票
- ☐スポーツ振興センター同意書・掛金460円

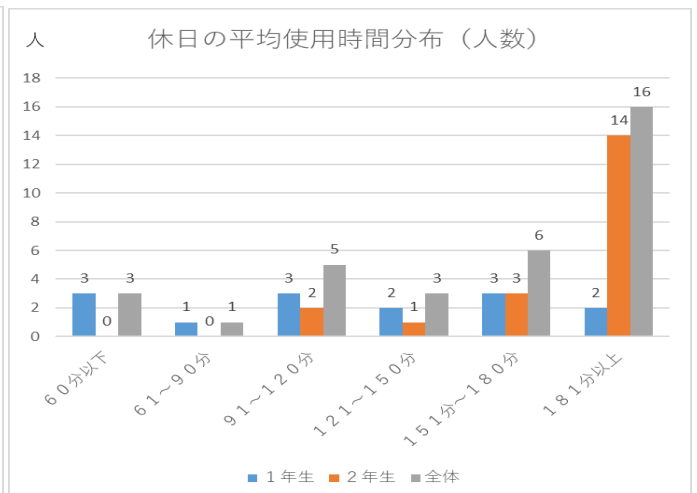
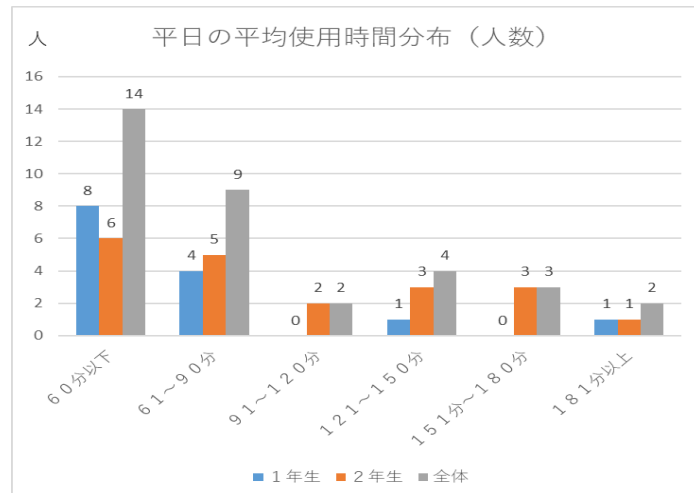
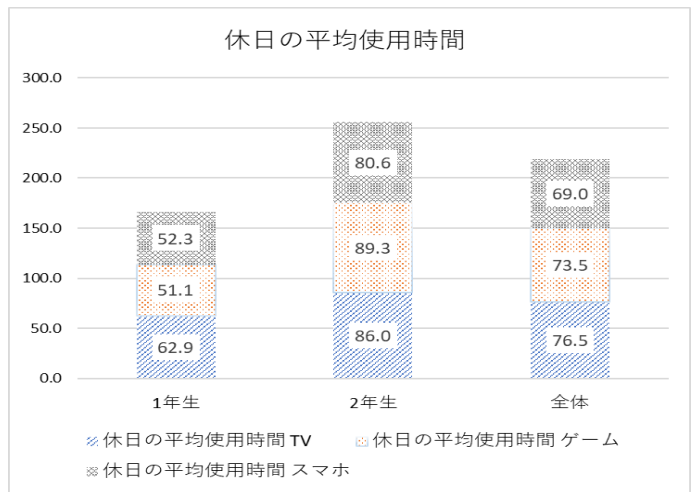
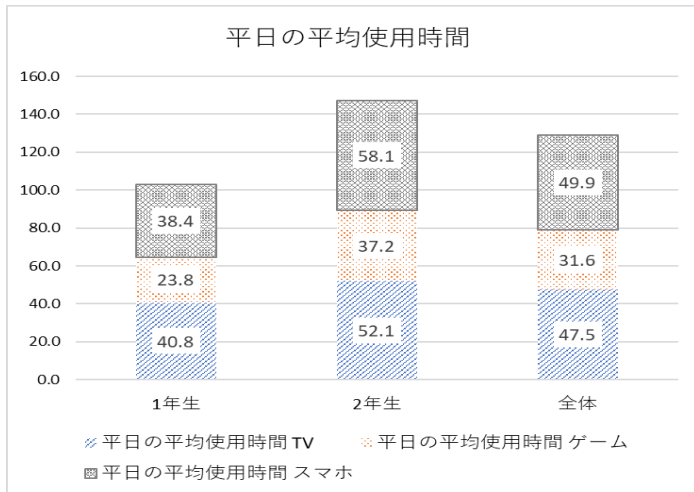
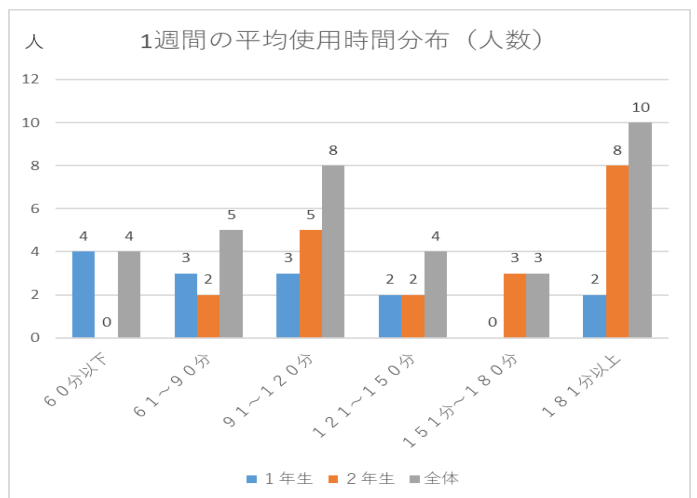
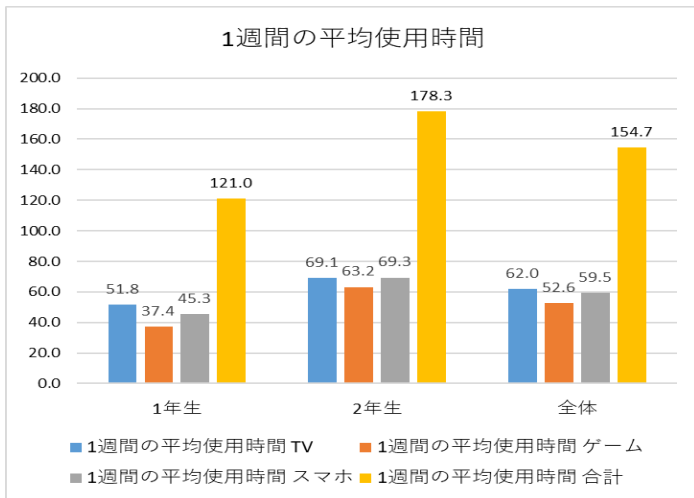
☐健康観察カード  
4月8日（木）の登校時に回収します。毎日記録をお願いします！

## メディアコントロール週間の結果について

メディアコントロール週間にご協力いただき、ありがとうございました。実施した結果、すべてのメディアの合計使用時間の平均は154.7時間でした。平日は、120分以下に抑えようと取り組んでいることがわかりました。一方、個人差がみられ120分（平日推奨目標）と180分（土日推奨目標）を上回って使用している人もいました。全体としてスマホ使用が最も多く、学年が上がるにつれて使用頻度が増すという内閣府の調査\*を裏付ける結果となりました。

健康で明るく楽しく学校生活が送れるよう、メディアの付き合い方を考えていってください。また、目標や使用方法を保護者の方と相談して決めましょう。学習目的に使用する際にも、デジタル機器の長時間利用は目をはじめ体への影響が懸念されます。長時間利用するときは、適度に休憩を取ったり、デジタルデバイスの使い方や生活環境を整えるなどの対策をとることをお勧めします。

\*平成28年度青少年のインターネット利用環境実態調査調査結果





## ブルーライトと正しい付き合い方

ブルーライトは特別な光や新しい現象ではなく、普段太陽や照明器具から発せられている普通の光に含まれています。目に近い距離で使用する機器ほど、影響が強くなります。目に最も近づけて使用するのは、スマートフォンで、次いでゲーム機、パソコン、液晶テレビです。これらを使用するときは、**目から30cm以上距離をとることが大切**です。

### ～体への影響～

子どもは、大人より瞳が透きとおっているため、ブルーライトの影響を強く受けやすく、**目の疲れを感じやすくなり、生活リズムが昼夜逆転**してしまふことがあります。**疲れ目の原因**に…

さらに、光への感受性が強い子は、強い光によって**頭痛や吐き気などの体調不良を起こす場合もあり**、ブルーライトが関係していると考えられています。

体を目覚めさせる覚醒作用があり、朝や昼間に光を浴びることは、健康維持に大切なことですが、日没後や就寝前に浴びると、睡眠ホルモンの分泌を抑え、不眠へとつながり、生体リズムを乱す原因となってしまいますね。

体内時計の調整に深く関係していることがわかります。**朝はカーテンを開けて昼間は屋外で活動し、夜間はライトを避けるために電灯を暗くしたり、液晶画面を調光したり、ブルーライトカット用品を使ったりするなどの工夫が必要**ですね！



### ★生活リズムを守るためにできること★

#### ①デジタルデバイスの使い方を見直す

- ・寝る前の2～3時間前から使用しない（少なくとも1時間前から使用しない）
- ・画面の光量を下げる
- ・距離をとって見る

#### ②生活環境を整える

- ・夜は室内照明を暖色にする
- ・ブルーライトカット眼鏡などをかける



参考資料：少年写真新聞社  
中学保健ニュース  
(2020年9月28日発行 No.1795号 付録)  
おたけ眼科つきみ野委員長 慶應義塾大学医学部  
特任准教授 綾木 雅彦氏

## ストレートネックによる肩こり

参考資料：少年写真新聞社 中学保健ニュース No.1808  
(2021年2月18日号)

### スマホ等の使用時は前傾姿勢を避け、30分に一度は休憩をしましょう！

前傾姿勢は首の自然な湾曲がなくなるストレートネックの状態になり、肩こりになりやすくなります。**頭を30度前傾するだけで、首の付け根には通常より3倍の負荷がかかります。**

肩甲骨はがし  
ストレッチ



- ① 両肘を肩より高く上げて
- ② 肩甲骨を引き寄せするように両肘を後ろに引き
- ③ そのまま下に下げる

#### <症状>

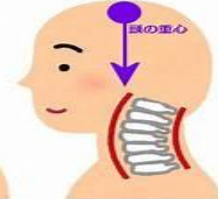
- ・頭痛・肩こり
- ・首の痛み
- ・動かしづらさ
- ・手のしびれ
- ・めまい
- ・ふらつき感
- ・胸やけ
- ・吐き気
- ・自律神経の乱れ
- ・うつ症状
- ・自覚症状がない場合も

#### スマホ首の ストレートネック



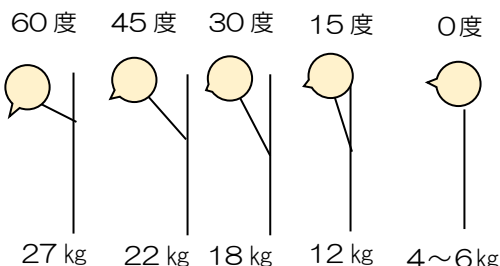
(骨がまっすぐ)

#### 正常な頸椎の湾曲



(骨にカーブがある)

#### <スマホ使用時の首の角度と首への負担>



スマートフォンは顔の高さで  
持ちましょう

