

# 保健室から

静岡高校 保健室 2022. 3. 15

静岡県内のコロナ感染者数はまだまだ減少しません。3月21日までは「まん延防止等重点措置」です。明日から春休みですが、「感染してしまい療養していた」とならない様、感染症対策の徹底をしましょう。また、「スギ花粉症」の季節が到来しました。コロナの症状と花粉症の症状は似ています。自己判断で花粉症と決めず、症状がある場合は、かかりつけ医へ相談してください。皆さんが、健康で新年度を迎えられることを願っています。



## Q. 濃厚接触者とは、どんな人のこと？（R4. 3. 15 現在の基準）

学校内の該当者は、先生が聞きとりして特定

A. 下記の基準を参考に、濃厚接触者に該当するかどうかを保健所が判断します。聞きとりをした際に、「教室でマスクなしでいた・鼻を出してマスクをしていた」とならないよう、正しくマスクを着用して、できる限りの対策をして生活しましょう。

- 感染者と生活空間（食事や洗面浴室等の場）を共有している人
- 感染者と長時間の接触（車中・航空機内等）があった人
- 感染者と換気が不十分な空間に一緒にいた人
- 感染者と大声を出す活動、呼吸が激しくなるような運動や身体接触がある運動を共にした人
- 1メートル以内の距離で互いにマスクなしで会話した人
- 1メートルから2メートル未満の距離は保っていたが、マスクなしで感染者と15分以上の接触（会話や飲食等）があった人



友達でもマスクをして会話は常識！  
鼻出しマスクも絶対にダメ！

## Q. 濃厚接触者に特定された場合は、どうなるの？

自宅待機中は、原則、外出自粛！

- A. 保健所の指示に従いましょう。指示された内容を、学校へ連絡してください。
- 感染者と最終接触日の翌日から7日間は、登校できません（出席停止）
  - 症状がなければ、検査は行いません。症状がでた場合は、すぐにかかりつけ医または、発熱等受診相談センターへ連絡する。
  - 同居家族に感染者がいる場合は、家庭内で感染対策を行い、感染者と接触しないような生活を行う。



ヘッドホン難聴に注意!

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞き続けると起こる「難聴」のこと。

気づかないうちに進行してしまうと、普段の話し声も聞こえにくくなります。耳の奥にある「有毛細胞」が傷ついてしまうだけなら、休憩をすれば回復しますが、壊れてしまうと元には戻りません。

耳がふさがった感じや耳鳴り、聞こえにくさに気づいたら病院へ行きましょう。

★音を聞く時の注意★

- ・話し声が聞こえるくらいの大きさで!
- ・休憩をとりながら長時間、聞かない!



日々の食事で体は変わる!

「食べたものは、私たちの体を作る材料」

「食」という字は「人」と「良」くすると書きます。私たちにとって良い食事とは、「和食」日々の食事を少しでも洋食(カタカナ)から和食(ひらがな)にチェンジするだけで、体は変わります。

| カタカナ食   | → | ひらがな食  |
|---------|---|--------|
| パン      | → | ごはん    |
| ラーメン    | → | そば     |
| パスタ     | → | うどん    |
| ピザ      | → | お好み焼き  |
| サンドイッチ  | → | おにぎり   |
| スープ     | → | お味噌汁   |
| ケーキ     | → | おまんじゅう |
| ポテトチップス | → | おせんべい  |

★目標に向かって努力している人、発見★

今月は、22HR担任 清水先生推薦の、書道部 2 名

第37回高田宮杯  
日本武道館書写書道展大展示会  
奨励賞 北堀翔也君(22HR)

1年生の時、杉田先生に勧められ「字が上手に書けるようになりたい!」と思って入部。2万5千名が出展の書展で、数パーセントしか選ばれない「奨励賞」を受賞。顧問の杉田先生は、「書道を始めて1年でこの賞は素晴らしい」と称賛! 今後も様々な書展で受賞することを目標に、練習に励んでいるそう。



二人は口を揃えて、「書に向き合う時間は、心が落ち着く、大切な時間。そういうものに出会えてよかった」と話してくれました。今後の活躍が楽しみです。



第37回高田宮杯 日本武道館書写書道展大展示会 金賞 松葉口優希君(22HR)  
北堀君に誘われて入部し、毎日一緒に練習に励んでいる。「金賞もすごい!」と杉田先生。