保健だより７月号

令和３年７月２６日
鳥取西高等学校

いよいよ夏休みが始まります。全国的にも新型コロナ感染者の増加が確認されています。休み中も気を緩めることなく、感染症予防対策を含め、規則正しい生活を送りましょう。

あなたの勇気と行動で、救える命があります！

6 月 25 日（金）、日本赤十字社鳥取支部より森川さん、佐々木さんをお招きし、各部活動の代表生徒と保健委員を対象に心肺蘇生法講習会を実施しました。心肺蘇生法は、保健の授業でも学習しますが、いざという時に、「勇気をもって、実際に行動できるか」が命を救う大切な鍵となります。このような機会をとらえて、心肺蘇生法の基本を身に付けたいものです。

（保健委員感想）
「自分の数秒の判断によって人の生死を決める大きなきっかけになることが分かりました。勇気をもって動けるようになりたいです。」

覚えていますか？AED の場所

保健 LHR で保健委員から説明がありましたが、本校の AED は管理棟外講堂の向かい、第１校舎１階トイレ前（体育館横）、第３校舎１階トイレ前にあります。生徒のみなさんは一度きちんと確認しておいてください。

「最初の 90 分」をしっかり深く眠ることができれば、最高の睡眠がとれる

（「スタンフォード式最高の睡眠」本文より）

３年６組担任松田先生が、昨年３年担任をされていた時のクラス便りより（抜粋）

『◎On sleeping　睡眠についての西野氏の最新知見

「最初の 90 分」をしっかり深く眠ることができれば、最高の睡眠がとれる

毎日の就寝時刻と起床時刻は固定する。

子供のようにすぐ眠れる２つのスイッチは**「体温」**と**「脳」**。

眠る 90 分前に入浴を済ませておけば、その後さらに深部体温が下がっていき、皮膚温度との差も縮まり、スムーズに入眠できる。忙しくて寝る 90 分前に入浴を済ませるなんて無理だという人は、深部体温が下がりすぎないように、ぬるい入浴かシャワーで済ます。

脳を単調な状態に、脳に睡眠のスイッチが入る。よって、テレビや本も刺激がなく単調なものにしておく。特に、**スマホは危険**。ブルーライトというより、操作で脳を刺激してしまうことになる。眠れているようでも 90 分の質は悪い。「睡眠のルーティーン」を確立すること。例えば、いつもどおりのベッドで、いつもどおりの時間に、いつもどおりのパジャマを着て、いつもどおりの照明と室温で眠る。入眠前に音楽を聞くならいつも同じ単調な曲。』　　参考：「スタンフォード式最高の睡眠　著者：西野精治　サンマーク出版」

と、睡眠についてアドバイスされています。

特に、スマホを就寝直前まで使用している人は多いと思います。

睡眠の質を良くする行動を意識して、生活習慣の改善に取り入れてみてください。

本校の図書館にもあります！

夏休み中も、一人一人が感染症予防の意識を

夏休み・お盆を安全に過ごすために

新型コロナウイルスの感染者が増加しています。楽しいお盆・夏休みを安全に過ごすために、感染予防対策の徹底をお願いします。

感染拡大地域との往来は慎重に判断を！

感染拡大地域からの帰省についても、ご家族と相談していただき慎重にご判断ください。

うつさない、うつらない行動を！

- 体調に不安があるときは帰省や旅行をやめる
- 旅行先でも感染予防（「三密」全ての回避、マスク着用、人と人との距離確保等）を徹底
- 「新しい旅のエチケット」を実践
- 居住地や目的地の自治体が出す最新情報を確認
- 同窓会など大人数の集まりについては中止や延期の検討を
- 認証店などガイドラインを遵守しているお店を利用し、感染リスクを避ける
- 「とっとり新型コロナ安心登録システム」や「接触確認アプリ（COCOA）」の利用を

お出かけするなら近場で！

夏休みにお出かけする際は、県内や山陰など安心な近場に出かけ、コロナ禍で頑張る地元の観光関連事業者を応援しましょう。

第 84 回鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部資料

正しいマスクの着用方法について

（第 83 回鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部資料より引用）

〇マスクはすき間ができないよう顔にフィットさせるなど正しく着用する。

〇マスクを着用していても、会話は短時間で、大声は避ける。

〇感染リスクの比較的高い場面では、できればフィルター性能の高い不織布マスクを利用する。

※布やウレタン素材よりも不織布の方が効果が高いことが示されています。

【市販マスクの性能（実測値）】※坪倉誠教授(理化学研究所/神戸大学作成資料を基に鳥取県作成

	なし	ウレタン	布マスク（フィルター無）	不織布マスク	
				ルーズ	フィット
吐き出し時	100%	48%	28%	24%	18%
吸い込み時	100%	82%	70%	45%	25%

※マスク無しを100%とした時、飛沫が漏れる割合を表したもの。割合が低い方が飛沫の捕集率が高く、効果が高い。

〇県民の多くがワクチン接種を終えるまでは、ワクチン接種後もマスクを着用する。

～ 保健室から～

よろしくお願いします。

〇学校での怪我による、スポーツ振興センターの申請書類が未提出の方は、夏休み中に病院から必要書類を記入してもらい、保健室に提出してください。

〇PTA 個人懇談では、定期健康診断結果を全員へお返ししました。内容を確認し、今後の健康の保持増進に役立ててください。また、受診等が必要な場合には、その都度文書で通知しております。受診がまだの方は、夏休みを利用して受診してください。

〇いよいよ夏休み！休み明けに元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。
そのためにも規則正しい生活習慣と体調の自己管理に努めて、よい夏を過ごしてくださいね。