

保健だより 1月

郡山商業高校 令和4年 1月発行 <No9>

「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。目標を達成するにはペース配分が大切。無理のない生活を過ごせるよう、自分の生活を振り返ってみましょう。勉強だけでなく、健康チェックも忘れずに。



1/27(木)～2/20(日) まん延防止等重点措置が適用となります

(福島市、会津若松市、郡山市、いわき市、南相馬市)

感染拡大を食い止めるため、感染防止対策の徹底、人流の抑制、人との接触機会の削減を、県全体で取り組むことが重要です。

◆ 日々の暮らしの感染対策

「福島県感染拡大防止対策」参照

① 「3つの密」(密閉・密集・密接)を徹底的に回避すること。



密接しない 密集しない 密閉された空間に行かない

② 感染防止対策(手指消毒、状況に応じたマスク着用、大声を避ける、十分な換気、人々との距離の確保など)を徹底すること。



マスクの着用



手洗い



換気をする

③ 感染が拡大している地域から帰省・移動した家族や友人、最近こうした地域を訪問した方等と一緒に過ごす場合は、屋内(家庭)等においてもマスクの着用や換気などの対策に注意すること。

④ 「接触確認アプリCOCOA」を活用すること。

⑤ 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養すること。

⑥ 体調に異常を感じたときはかかりつけ医や診療検査医療機関に相談すること。かかりつけ医がない場合は「受診・相談センター」に相談すること。

⑦ 感染リスクが高まる場面(下記参照)に留意すること。

感染リスクが高まる場面




① 大人数や長時間に及ぶ飲食

- ・特に敷居などで区切られた狭い空間に大人数が集まると感染リスクが高まる。
- ・回し飲みや箸を共用することは控える。



② マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話することにより、飛沫での感染リスクが高まる。
- ・感染例は カラオケ 等の報告がある。 
- ・車やバス移動の際の車中でも注意が必要となる。



③ 狭い空間での共同生活

- ・狭い空間や部室などで過ごす際は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ・部屋やトイレなど共用部分での感染報告がある。






④ 居場所の切り替わり

- ・休み時間に入ったときなど、居場所が切り替わると気の緩みや環境の変化により感染リスクが高まる可能性がある。

1月に入り、県内全域において新型コロナウイルスの感染者が増加しています。感染力が強いオミクロン株との闘いです！ 基本の予防を徹底して、一つも「密」が当てはまらないよう、常にチェックをしてください。ウイルスを「もらわない」、ウイルスを「うつさない」意識を高めていきましょう。

そのブルブル、なんのため？

寒い冬、寒気がすることも多いですね。さて、人間はどんなときに震えるのでしょうか？

寒いとき	感染症にかかったとき	怖いとき
<p>人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。そのため、寒いときには体温が下がりにくいよう、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。</p> 	<p>ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がってきた。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いから、筋肉の震えて体温を上げようとしているのです。</p> 	<p>恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだともいわれています。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。</p> 



歩きスマホだけじゃない！

寝ながらスマホにも要注意！！

横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。


この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。

また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。




夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください！！！！

まっすぐに
背中を
するだけで



せなかをまっすぐにして座るグループと、せなかを丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

 今月の作成者

1-7 保健委員

大竹峰音
佐藤未羽