



## ●感染症予防のためマスクは正しく着用しよう！

# マスクのつけ方・外し方・捨て方

### つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



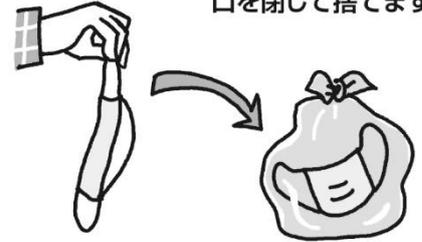
### 外し方

マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。



### 捨て方

マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いていて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう!



## 長い秋の夜

## ねむれないときは…

ずいぶん早く日が暮れるようになりましたね。長い秋の夜、のんびりと過ごすのも良いものですが、何となく眠れないことも……。そんな時はこれを試してみてください。

●ぬるめのお風呂にゆったりと入る  
シャワーだけで済ませていませんか？湯船につかって血の巡りをよくすることで体温が下がりやすくなり、体が眠る準備に入ることができます。



### ●温かい飲み物を飲む

温かい飲み物が心を落ち着かせます。目を覚ます効き目があるコーヒーや紅茶は避けましょう。白湯（お湯）やしょうが湯、昆布茶などがお勧め。



### ●部屋を暗くして布団に入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは脳を刺激し、目を覚まします。部屋の明かりだけでなくこれらのメディアも早めにOFFに。



### ●どうして起こる？「鳥肌」

寒さが少しずつ厳しくなり、体が縮こまるような冷たい風が吹きつけることもありますよね。そんな「寒いっ!」と思った時に皮膚にポツポツと出てくるのは「鳥肌」です。鳥肌は寒さから守ろうとする体の反応です。「うぶ毛」についている筋肉が縮んで毛穴が閉じ、うぶ毛が逆立ちます。これによって毛穴から熱が逃げるのを防ぎ、体の温かさを保つ効果が高まると考えられています。また、このときに筋肉を引っ張られた部分がへこむことでポツポツができるのです。こわいと思った時や感動したときに起こる鳥肌も仕組みは同じです。



11月に入って全国的に第3波とも呼ばれる「新型コロナウイルス感染拡大」のニュースが目立ちます。私達も気を抜くことなくマスク着用、換気、3密を避けた新しい生活様式を継続しましょう。

by Issei・Ayaka

# 保健室より保護者の皆様へ

10月より後期保健委員会が始動しました。環境整備と広報活動という2つの活動を中心に、波高生の健康と安全に少しでも役立つような取り組みを行っていきます。

手洗い用石鹸や消毒液の管理をしています！



書記：1-4 宮城 楓

毎時間ごとの換気に努めます！



委員長：2-4 長嶋 かのこ

冷水器の掃除も  
しっかり行います！



副委員長：2-1 池田 妃奈美

新しく委員に選ばれた皆さんには、さっそくクラスのみんなの健康課題に注目してもらいました。問題として挙げられた項目は、多い順に以下のとおりです。

## 今、自分のクラスで、健康上課題だと思ふこと

- ・寝不足・夜更かし・居眠りなど生活習慣の乱れが目立つ。
- ・手洗いうがい・マスクの着用が徹底されていない。
- ・栄養面や間食の摂りかたに問題がある。
- ・換気が十分でない。
- ・風邪などの体調不良者が目立つ。
- ・その他(清掃状況やコロナ対策)



今年は新型コロナウイルスの影響もあって、感染症の予防についての気付きが多いようです。

注目すべき点としては、「寝不足・夜更かし・授業中の居眠りについて」12クラス中10クラスの委員が、今、特に問題と感じているということがわかりました。

その原因について各委員に聞いてみたところ、何といたってもスマートフォンの利用が深夜にまで及んでいることがあるようです。

生活習慣に関する課題は学校からの呼びかけだけでは、なかなか解決することができません。特にネット依存は、種々の健康被害はもちろん、学習能力、運動能力の低下、注意力低下による事故や負傷、コミュニケーション・金銭・犯罪の加害、被害に関するトラブルにも繋がりがかねません。秋の夜長、各ご家庭でも、お子様の部屋での様子を注意深くご覧いただき、スマートフォンの不適切な使い方がありましたら、早めに対応していただきますようお願いいたします。