



Health Letter

仙台市立高砂中学校 R2, 6, 1



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

はじめました

学校が始まりました。先生たちは、一日も早くみんなに会いたくて待っていました。保健室からも「健康な生活をおくれているかなあ〜」「精神的に疲れてないかなあ〜」と色々な面で、みんなのことを心配していました。身体測定や検診など、これからたくさん保健関係の行事があります。例年とは違う環境での測定や検診になりますが、皆さんの健康な成長にはどれも必要なことです。それでも不安な気持ちがある人は、おうちの人や担任の先生などにお話ください。もちろん保健室に直接お話してくれてもかまいません。安心した気持ちで生活するのが一番大切です。



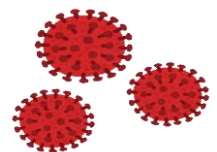
保健関係日程が変わりました

6月 3日 (水)	1.2 時間目	2学年	身体計測・視力
	3.4 時間目	1学年	身体計測・聴力・視力
	5.6 時間目	3学年	身体計測・聴力・視力
4日 (木)	2時間目	けやき	身体計測・聴力・視力
18日 (木)	13:15~	1学年	心臓病一次検査
23日 (火)	朝の会	全学年	尿一次検査容器配布
24日 (水)	朝の会	全学年	尿一次検査回収日
25日 (木)	朝の会	前日未提出者	尿一次検査回収予備日



伝染性の病気って?

日本だけでなく、世界中に広がっている伝染性の病気「新型コロナウイルス」。これは、SARS（サーズ）-CoV2 というウイルスによる感染症のことで、この SARS とは、コロナウイルスの感染で発症する重症急性呼吸器症候群のことで、もともと「コロナウイルス」は6種類あり、そのうち4種類は人と人との間で、残る2種類は動物から人に感染するものです。「新型コロナ」は COVID-19（コビットナインティーン）と呼ばれています。これは WHO が名付けたものです。19 という数字は2019年に発症したためにつけられた番号です。今、世界中のどこかで誰かがかかっている「新型コロナウイルス」ですが、インフルエンザと同様に身のまわりの清潔を心がけることや規則正しい生活で体のリズムを保つこと、特にしっかりと睡眠時間を取ることで、偏食のない食事など免疫が下がらないように気をつけましょう。この機会に、日頃の生活を見直してみるといいかもしれませんね。



「新型コロナウイルス予防対策」について

感染経路は2つ！！

一つ目は、感染した人がした咳やくしゃみにより、ウィルスを含んだ唾液が口や鼻から体内に入る場合です。咳は2m、くしゃみは3mも飛ぶと言われています。

この時の予防対策は「マスク」。

①感染している人 ②感染していても無症状の人 ③喉、鼻の乾燥防止 ④顔を素手で触らない（手が汚染されていても体内に入りやすい口や鼻を防御できる）など効果があります。

二つ目は、物から感染する場合です。このウィルスの大変なところは、物に付着したウィルスが長い時間生きているため、その物に触れた手からうつる場合です。この時の対策は「手洗い」。水だけでは十分とは言えません。石けんを使用して、しっかり（手のひら、手の甲、指の間、指先、手首の5ヵ所）を洗い、水で流した後マイハンカチ・マイタオルで拭きます。その際、友達との共用はしないようにします。石けんによる手洗いは、かなり有効な予防対策の一つです。普段よりも手を洗う回数が増えるので多めにハンカチ・タオルを持参しましょう。また爪は伸ばさないようにしましょう。指と爪の間にウィルスが付着すると落ちにくいからです。

当たり前のように水と石けんで手洗いができる環境にいる私たちですが、それができない人が世界では30億人います。バングラディッシュでは65%、インドは40%。さらに後発開発途上国のリベリア99%、エチオピア92%、マラウイ91%、ザンビア86%などの保健医療施設では、その55%で基本的な水を利用できる設備施設がないのです。日本で言えば水を使用できる病院が半分しかないということになります。

水が豊かな国にいと「当たり前」と思ってしまうかもしれませんが、これからの季節は夏です。節水も心がけながら手洗いできるといいなあと思います。



外国からみた日本の「新型コロナ」対策

英国の高級紙として有名はガーディアン紙が日本のことを記事にしました。その内容は、世界の中で日本が一番「新型コロナ」にかからず、死亡者も少ないことに関して次のようなことでした。

- ① インフルエンザの予防や花粉症対策として日頃からマスクを使用している。
- ② 人と会った時に、握手やハグではなくお辞儀をする習慣があること。
- ③ 個人の衛生意識が高いこと（ここが重要！）
- ④ 家の中では靴を脱ぐ文化があること。

など、以前からウィルス感染に備えができていたからだと書かれています。

また、オーストラリアの公共放送 ABC の取材では、ノーベル生理学・医学賞を受賞された本庶佑氏が「日本人は手を洗う習慣があるなどきれい好きである」と答えています。

私たちにとっては、どれも当たり前の行動としてきたことが、こんなにも世界で注目されているとは驚きと同時に、生徒の一人一人が普通にできていることに「世界に誇れる生徒」だと思いました。今日からその力を発揮して、健康な予防生活を送りましょう。皆さんに期待しています。