

健康 Health

令和2年度 八戸市立根城中学校 第2学年 学年通信
第42号 2021.2.26発行 文責 田中一穂

健康・・・根城中学校校訓「英知 健康 常識」の一つ。
「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態」を表す。
(世界保健機関憲章定義による健康の概念)
Health(健康)・・・からだの状態。からだに悪いところがなく、丈夫なこと。精神の働きやものの考え方が正常なこと。



◆第43週 3月1日(月)～3月7日(日)

日曜	学校行事・生徒活動	学年活動	給食	校時	授業
1月	通常6時間 教育相談 SSW来校	備6校時：朝自習：実力テスト 対策：立志式準	○(ホッとするカレー)	1	月1
				2	月2
				3	月3
				4	月4
				5	月5
				6	月6
2火	通常6時間 教育相談 SSW来校	朝自習：実力テスト 対策	○はし	1	火1 A
				2	火2 A
				3	火3 A
				4	火4 A
				5	火5 A
				6	火6 A
3水	7時6時間 ②主任会 学年会議(3月計) SSS来校	4校時：道徳	○はし	1	水1
				2	水2
				3	水3
				4	水4
				5	水5
				6	月1
4木	通常6時間 教育相談 SSW来校	朝自習：実力テスト 対策	○はし	1	木1
				2	木2
				3	木3
				4	木4
				5	木5
				6	火6 C
5金	通常6時間 教育相談 県立学力検査 SSW来校	朝自習：テスト勉強 実力テスト	○はし	1	国
				2	英
				3	数
				4	社
				5	理
				6	金6
6土					
7日					

マルチタスク：8時10分授業開始

油断は禁物

もうすぐ3月。手紙の書き出しには季節に合わせた挨拶文を入れますが、今の時期だと書き出しは「春寒の候」となるでしょうか。「春寒」は、「立春以降に春らしい気候を感じていたのに、また寒さがぶり返ってしまった。」という意味になります。「少し暖かくなると油断して薄着していると、風邪を引いてしまいます。お気をつけください。」ともとれます。体には知らないうちにさまざまなウイルスが侵入してきます。体温低下により、免疫活動が鈍化した無防備な体では侵入してきた敵と戦うことができません。ウイルスや細菌は常に自分の周りにはいると考え、感染を防ぐ行動をしましょう。

2021年2月7日までの時点で、新型コロナウイルスは2回目の緊急事態宣言直後よりは陽性者は減りましたが、ピークに比べると、まだまだ全体の陽性者は多い状況が続いているとのこと。怖いのは感染者が減少傾向になり、緊急事態宣言を解除した地域が出てくると、もう安全なんだという雰囲気ができてしまうこと。あくまで緊急事態ではなくなくなったというだけで、ウイルスやその感染者がいなくなったというわけではありません。油断して人混みに行くといった、わざわざ感染リスクに自分をさらす行動は慎みましょう。私立高校入試は終わりましたが、県立高校入試や追試験を受ける3年生もいます。受験生である3年生に感染してしまうと一大事です。自分が感染しないこと、感染しない行動が、3年生のためになると考えて行動しましょう。また、実は新型コロナウイルスよりも死亡率の高いインフルエンザへの感染者は2月7日現在では、例年より少ない状況とのこと。コロナウイルスへの感染防止対策がここで効いているのでしょうか。しかし家族・学校の誰かが感染してしまうと、途端に広がってしまいます。まずは感染経路を断つことが大切です。「受験は団体戦」ともいわれます。私たちも我慢できるところは我慢して、根城中全員がワンチームとなり、3年生の受験がうまくいくための行動をしていきましょう。

5次考査が終了しました。しかし終わったからと言って油断してはいけません。部活も再開し、通常通りの学校生活が始まり、開放感に浸りたいところですが、感染予防はもちろん1週間後の実力テストに向けて、もう一踏ん張りです。範囲を今一度確認し、今年最後のテストに備えましょう。この土日の生活が、今後の感染拡大の予防と学力向上へつながると意識して過ごしましょう。

【感染経路を断つために】

～「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」の3つの感染経路を断ち切るための対策～

<感染経路を知る>

- 病原体に汚染された物から感染する「接触感染」
- 咳やくしゃみなどから感染する「飛沫感染(1～2m)」
- 空気中に浮遊した咳やくしゃみの水分が蒸発して浮遊する「飛沫核」を吸い込む「空気感染」
- 他にも動物や虫も注意が必要。触れたらしっかり手などを洗うことが大事。

<対策として>

- ①密を回避…人混みには行かない。友達同士で集まらない。誰かの家で集まって遊ぶなど言語道断！絶対にしないこと。リスクをおかしてでも、みんなに迷惑をかけてでも出かけなければならぬ用事があるのであれば、用事を済ませたら即帰宅する。滞在時間と場所を限定する。万が一感染すると、いつ、誰と、どこで、何をしたかを2週間分遡って報告しなければなりません。

- ②一作業一消毒…できれば外出時は、消毒液を携帯し、一作業ごとに消毒する。
- ③家の中にウイルスを持ち込まない…無意識にもものに触れている場合があるので、帰宅したら、どこの部屋にも行かず直ちに手洗い・うがい・洗顔。できれば家に入る前に手指消毒することが望ましい。
- ④部活動での予防意識…マスクをつけることを基本と意識し、活動中外すことはあっても、活動後は必ず着用し、手指消毒をすること。



「放課後学習会の様子」
みんながんばりましたね。
結果が待ち遠しい。

