

# ほけんだより 2月

令和3年2月15日  
山田高校 保健室



## 124年ぶり!!

「鬼は外、福は内」の厄除けでおなじみの節分。今年は2月2日でしたね。2月3日ではなく2月2日になるのは季節の調整のためで、明治30（1897）年以来、124年ぶりだったそうです。ちなみに2025年と2029年の節分も、2月2日のようです。

いよいよ日本もコロナワクチン接種開始が近づいていますが、みんなが健康で幸せに過ごせるようになると良いですね。



感染予防は大丈夫？ソーシャルディスタンス・声の大きさ・マスクの着用などに気をつけて、清笑祭に臨もう！

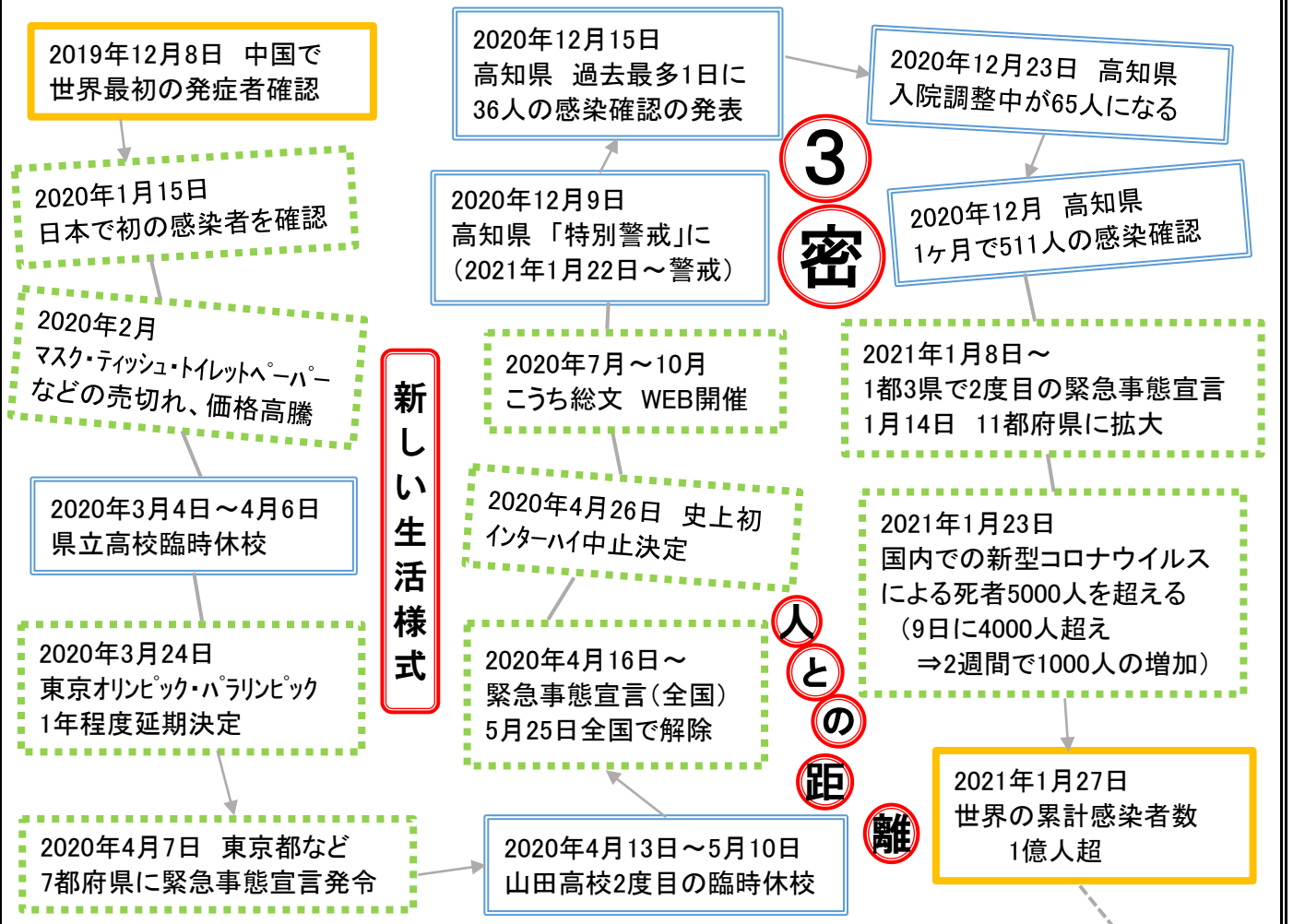
## 〈新型コロナウイルス感染症対策の継続を〉

### 〈②コロナとともに… 混乱 激動 この1年〉

「クルーズ船での感染確認●●人」「薬局からマスクが消える」「観光地に人がいない」…ほけんだよりを見返すと、私はこんなことを書いていました。昨年2月の日本の様子です。

この1年は、新型コロナウイルスに感染した人や医療従事者への誹謗中傷、マスクや自粛といった「〇〇警察」と呼ばれる行為も問題になりました。「だれが感染してもおかしくない状況」というよりも、今や自分もいつの間にか感染している（気づいていないだけ）かもしれない状況と言う方がしっくりきそうです。最近「コロナ慣れ」という言葉を聞きますね。緊急事態宣言の有無に関わらず自分の行動を制限して我慢している人、「感染リスクが高い」とわかっている行動を続ける人など様々です。

これほどの世界的な健康危機は、100年に1度だそうです。楽しくないなあ。とか、窮屈だなあ。と感じることがありますが、それだけではなく現在のこの状況を、変化を、自分なりに記憶に残しておいてほしいです。日々の出来事と自分が感じたこと、考えたこと。あるいはどのように問題解決をしたか（されたか）。きっと将来、この経験が何らかの場面で役に立つと思います。



## 〈④新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果〉

2020年9月に行われたインターネット調査で、半数程度の人は何らかの不安を感じていて、不安の対象はいずれの時期も「自分や家族の感染への不安」が6割以上で最も多いと分かった。予防行動としては、手洗い・手指消毒/咳エチケット/人との間隔をあける/マスク着用/3密を避ける がいずれも9割以上だった。生活スタイルが変化したことによる良い影響は、約半数の人が特にないと回答したが、約3割の人は「家族と過ごす時間が増えた」と回答していた。

### 【結果① 困ったことやストレスに感じたこと】

<b>自分や家族が感染するかもしれないこと</b>	<b>75.5%</b>
医療用品・衛生用品(マスクなど)が入手困難なこと	57.6%
旅行やレジャーができないこと	50.4%
家族・親戚・友人などに会えないこと	47.9%
医療機関を受診しづらいなど医療サービスを受けづらくなったこと	43.1%

#### 【通学している(学生)の特徴】

周囲が自分のことをどう思っているのかを過剰に気にしてしまう  
寝る時間・起きる時間のリズムが崩れる  
居場所がないと感じる  
仕事や家事、勉強の効率が落ちた



### 【結果② 不安やストレスの解消法】

<b>手洗いやマスク着用等の予防行動</b>	<b>73.5%</b>
スマートフォンやインターネットを使った情報検索	35.7%
家族や友人に話をする	21.0%
運動などで体を動かす	20.3%

これらの解消方法を行った人の約半数(46.3%)が、不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答



### 【結果③ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べた日常生活の変化】

<b>運動量が減った</b>	<b>39.1%</b>
<b>ゲームをする時間が増えた</b>	<b>18.6%</b>



参考：新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要 厚生労働省HP

\*新型コロナウイルスの影響が長期になり、ストレスを感じることも多いと思います。この調査から分かるように、手洗いやマスクの着用、3密を避けた生活などの感染症予防の行動は、不安やストレスの解消にもなっています。心と体のバランスを崩さないよう、上手に気分転換やストレスを発散しながら過ごしたいですね。

### お知らせ

1月27日(水)に学校薬剤師の小花先生に来ていただき、教室の空気の検査を行いました。  
結果…二酸化炭素濃度 500ppm <基準値1500ppm以下>  
今年は3か所とも500ppmで基準値内でした!「寒くても換気」の効果絶大ですね!!



### （花粉がづらい人へ）

**2021年春の花粉飛散量は、2020年と比べて非常に多い**そうです。  
花粉症には、点眼薬や点鼻薬、内服薬などいろいろな薬があります。  
自分の症状に合った薬を選ぶことや、耳鼻科や眼科、アレルギー科など専門医の指示を受けることが大切です。もう本格的なシーズンです。対策がまだの人は、急いで準備して乗り切りましょう。

