

# ほけんだより 5月



## 浜松市内で 麻しん(はしか) が発生しました — 今後の状況に注意を!

2025年から流行が続く麻しんですが、2026年はすでに昨年の患者数を超えています。関東地域を中心に発生していますが、4/20には浜松市内でも麻しん(はしか)の患者が確認されました。本校での感染報告はありませんが、今後の状況に注意が必要です。今後の状況に変化がありましたら、C ラーニングで連絡しますので、必ずご確認ください。

### 【主な症状】

- 感染すると約 10 日後に発熱や咳、鼻水、目の充血といった風邪のような症状が現れ、2~3 日熱が続いた後、39 度以上の高熱と発しんが出現する
- 肺炎や中耳炎を合併しやすく、1,000 人に 1 人程度の割合で脳炎が発症する

### 【感染経路】

- 空気感染、飛まつ感染、接触感染
- 感染力は非常に強く、免疫がない場合、ほぼ発症するといわれている
- 感染可能期間は、発症日の 1 日前から解熱後 3 日間を経過するまで



### 【予防接種について】

予防接種 (MR ワクチン) が有効! 2 回接種により高い予防効果が得られる!  
\*手洗いやマスクだけでは、麻しんを予防できません



### 【麻しんかな? と思ったら】

- 医療機関に電話等で麻しんの疑いがあることを伝え、以降は医療機関の指示に従ってください。
- 医療機関への移動の際は、公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。
- 診断されたら、「解熱後 3 日を経過するまで」出席停止となります。

### 【GW の過ごし方】

- 関東地域等で多数の人が集まるイベント等に参加した後 1~2 週間は体調に注意し、発熱や発疹が出た場合は医療機関に相談しましょう。

## あなたのスマホの使い方大丈夫? ~ その時脳はどう働いているのか? ~

### なぜ長時間使用がいけないのか ① ~ 「他者理解・共感性」を育てる脳のシステム ~

ミラーニューロンと呼ばれる脳の神経細胞は、共感性や他者を理解するのに重要な役割を果たしています。幼児期からの鍛錬が必要で他者を模倣することで学習し、家族や友人と対面でやり取りすることでゆっくりと成熟していきます。スクリーンやモニターを通してでは効果は低いとされています。

近年「共感的配慮」と「対人関係における感受性」が低下し、自分のことばかり気になり他の人のことはどうでもよくなる「ナルシズム」傾向にある若者が増えているという指摘もあります。

「別によくない?」と思った人、将来的に不利益をこうむる可能性があります。AI の進化により、製造・事務・運輸の一部分野や単純な接客などは AI に替わるとされ職業選択の幅は限られていきます。

将来的に AI に替われない職業として医療・介護・教育・クリエイター・複雑な接客や営業などで必要とされる能力は高度な専門知識+共感性・感情理解力・柔軟な判断力・創造性・高いコミュニケーション能力です。



2年前にもらい事故に遭いました。昨年は入院手術で休職し、そして今月で相手保険会社の治療補償も終了。弁護士特約というものを使い、交渉は全て弁護士さん任せですが、これ実に便利でした。みんなのTSマーク付帯保険にはこの特約はありませんが、車の任意保険には付けることができ、おそらく多くの方が付けていると思います。費用はたいしてかからないので、是非付けておきたい補償です。それと同時に、ドラレコも必須装備。おかげで今回の事故は100:0でした。ドラレコ様々です。

最近では多くの学校が本校同様、部活が自由登録になってますね。部活やらない人は自由に使える多くの時間で、有意義な高校生活を作ってください。そんな中でもなお運動部に所属する人は、きっとその覚悟が3年後、就職試験時に生きてきますよ。文化部の人はその活動内容を生かし、様々なコンクール等に自主的に参加できるはず。是非主体的に挑戦し、実績を積み重ねてください。

私は高校時代、写真部に所属していて、一眼レフの使い方や写真の撮り方、現像の仕方など様々覚えしました。大学卒業後は非常勤講師をしてましたが、ある年からC.G.の授業を任されました。でも私は大学からしてエゴの人間で、C.G.どころかPCすら触ったことがなかった。教えるなんてとんでもない。でも、拒否権はない。4月から授業という春休みの2週間に、自力で必死に勉強したなあ。



そしてすっかりC.G.も得意になった頃に採用試験に受かりました。赴任した先述の初任校には美術コースがあり、なんとここでまたもやC.G.を教えなくてはならなかった。どころか、学校案内からチラシやポスターまであらゆる制作物が美術教師の業務でしたが、この頃には自分で写真が撮れるしPCでデータも作れる。この時ほど、神様やら自分やらに感謝したことはないです。様々なことにチャレンジしておいて本当に良かったです。人生は何がどう繋がるかわからんです。積み上げた経験がその先の人生を舵取るのか、神様があらかじめ用意してくれたものを上手く掴んだのか、それとも単なる偶然か…いずれにしても、正しく努力した成果や経験は先々必ず役に立ち、無駄にはならないことは間違いない。校長先生のお話「本気でやった人は助けてもらえる」という内容があったし、1年部の学年目標も「本気」です。一生懸命とか本気というのは、自分の身を自分自身でも助けることが出来る実感しています。みんなは、どう思いますか？

ここから先はトイレに関するちょっと汚れた話なので、嫌いな人はここまでで。

私が東高に赴任した18年前、病に倒れた妻に代わって家事を担いだし、その頃の2番目の悩みがおしっこ飛沫をどうやって防ぐかでした(ちなみに一番は、夕飯の献立)。子供らは小さいから飛び散るところかまき散らすし、それを防ぐ方法に長らく悩んできました。でも、再婚した今の妻の一言で全て解決しました。

いわく「座ってしな」

その頃って、便器の中を泡で満たしておしっこ飛沫を押さえ込むトイレが発売されたくらい、男性はあくまで立ってすることが主流だし、映画でもみんな立ってしてた。だから、男として産まれて46年、おしっこを座ってするなんて思いもしなかった。なるほど、座れば飛ばない。目からうろこでした。妻からは同時に、便座の裏を毎回確認しろという命令も受けました。そして、汚したら自分で掃除しろとも。定期的に掃除するときはちゃんと見てたけど、毎回注意して見るなんてことは、想像のらち外でしたよ。

話を東高へ戻すと、自分が保健課で清掃担当になった時には、それまで遠い関係だった便座裏は、毎日何度も至近距離で見つめ合うほど親密になってました。だから当たり前のように生徒にも、便座の裏も掃除しろ、隔々までチェックしろとか言っていました。でも、みんなはそういう意識を持ってないから、学校でいきなり言われてもすぐ出来ないよね。実は今夜、妻の友人のトイレの話聞いて、今更ながら色々腑に落ちたのです。

妻の友人は50代の方と再婚したんですが、一人暮らしの自宅にお邪魔してトイレを借りた際、便座を上げて確認したら一番前の部分の裏が尿で真っ黄色になってて、とても驚いたんだって。彼は、座ってしてたのはえらいけど、そんなところ見る癖がないから、全く掃除してなかったらしい。男ってのは、ほんとにしよーもない生き物だよなあ。

でもほら、みんなはもう便座の裏は確認するもんだとわかったよね。これからは用を足した後、毎回便座の裏を確認し、汚したら、自分で掃除しましょう。

みんなラッキーだよ。これでこれからは、高校生にしてすでに便座の裏を見る派になりました。特に男子は、きっと将来の恋人や奥さんに、「この男性(ひと)素敵☆」って思われるよ？ここでこの話を聞いた御縁は宝物です。みんな私に、いや、私の妻に感謝しても良いよ。



トイレの掃除も大切

## 美化レポート



美化委員会は月1回程度、トイレの清掃状態をチェックする『清掃チェック』を行っています。

これは、あらを探して指摘するものではなく、生徒目線で、整い状況を伝えるための活動です。結果は監督の先生にお渡しし、以降の清掃指示に活用していただきます。

トイレは、その建物の顔です。誰しもトイレ掃除を率先してやりたくはない。だからこそ、トイレがきれいなら、その組織はとても健全であるという証になります。トイレ担当のみんな、責任重大です。

よろしくをお願いします。

チェック項目は、主として

- ・大小便器の内側や便座に便汚れや苔などのあるなし
- ・便器外側表面にほこりが積もっているいない
- ・床にほこりやペーパーかすが残っているいない
- ・ペーパーや洗剤の補充がしてあるなし

など、普通に使う際に普通に出来ないかと普通に困る普通の項目ばかりです。難しい内容はありませんし、チェック項目は監督の先生に渡してあるので、普段から意識してやっていただければと思います。