

ほけんだより2月

笹川中学校 保健室
2022年 2月10日



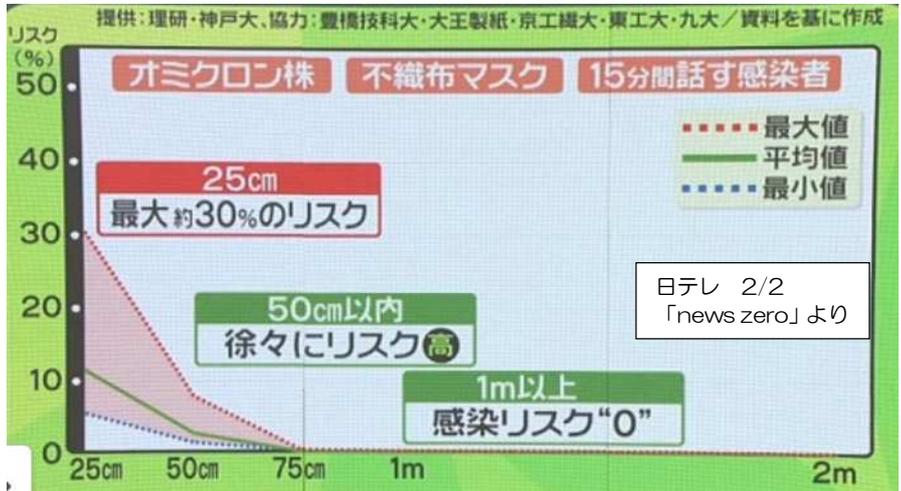
雪のちらつく寒い日が続いていますが、梅の花がほころんで、よい香りを放ち始めています。2月は「梅見月」とも呼ばれるそうです。厳しい寒さを耐えて咲く梅の花のように、コロナも寒さも受験も色々全部負けずに乗り越えて、陽の光が降り注ぐ暖かい春をみんなで元気に迎えましょうね♪♪



たまには外を散歩して、ちょっとした自然の変化に目を向けてね

コロナに負けない!

新型コロナウイルス感染症が、まさに猛威をふるっています。特に今流行中のオミクロン株は、感染力が高いのです。



スーパーコンピューターの富岳の実験では、お互いが一番ウイルス放出も吸い込みも防ぐ効果の高い不織布のマスクをしていても、オミクロン株だと75cmより近づくとだんだん感染リスクが高くなり、25cm以内だと最大30%感染リスクになるそうです。お互い元気だったとしても、今は本当に密を避け、最低1m程度の距離をとることが大切です。自分は楽しくても、相手や周りを不安にさせるような行動は今は慎みましょう。



三重県に出されている「まん延防止等重点措置」も3月まで延長される方向です。長引いて、気持ちが切れたり、面倒になる人もいるかもしれませんが、1人でも感染症にかかって苦しい思いをする人が出ないように、今一度気を引き締めてみんなで乗り切りましょう!

おうちの方へ! 学校での感染拡大を防ぐために、どうかご協力をお願いします

(1) 朝の健康観察をしっかりと!



- ①熱やかぜ症状がある
- ②家族に熱やかぜ症状がある

●学校へ理由を連絡し、登校をやめ家でようすをみましょう。熱が出るなど、いつもと体調が違う時は早めに病院受診を!
*自分の体調はよく学習できそうな場合はオンライン学習も◎

(2) 以下の場合、必ず学校または教育委員会へ

- ・月～金曜日 7:45～19:00 笹川中学校へ 059-320-2082/059-321-3180
- ・土日・祝日 9:00～17:00 専用電話へ 090-7916-0861/080-2642-0967

<場合>	<対応1>	<対応2>
生徒本人または同居家族が陽性⇒自宅待機と学校 or 専用電話へ連絡	保健所指示期日まで学校 or 専用電話へ連絡	保健所指示期日まで出席停止(発症から10日前後)
生徒本人が濃厚接触者 ⇒自宅待機と学校 or 専用電話へ連絡	保健所指示期日まで学校 or 専用電話へ連絡	保健所指示期日まで出席停止 (最終接触日から7日間程度←10日間から変更)
同居家族の方が濃厚接触者 ⇒学校 or 専用電話へ連絡	学校 or 専用電話へ連絡	家族生徒に症状が無ければ出席は可だが、 家族の検査結果が出るまでは、自宅待機(出停)
生徒や同居家族がPCR等検査を受ける ⇒学校 or 専用電話へ連絡	学校 or 専用電話へ連絡	結果が出るまで自宅待機(出席停止)

いつも健康観察表へのご記入等ご協力ありがとうございます。これだけ感染が拡大すると、いつどこで感染してもおかしくない状況です。しかし、3年生の卒業まであと2週間ほどとなった今、学校での感染拡大・クラスターの発生はなんとしても防ぎたい。今少し重ねてご協力をお願いいたします。対応がご不明な時は、学校へご連絡下さい。

カゼ予防

休日の過ごし方がカギです

せっかくの休みの日。楽しく過ごしてもらいたいけど…こんなことが体調を崩す原因になるかもしれません。

こんなことで

- ・夜ふかし、朝寝坊
- ・人が多い場所への外出
- ・食べすぎや油の摂りすぎ

また、おうちでゆっくり過ごすときにも、気をつけたいポイントがあります。

おうちでは

- ・湿度を40%以上に保つ
- ・厚着をさせすぎない
- ・こまめに水分補給をさせる

休日にしっかりパワーをチャージして、元気に登園してくれるのを待っています。

睡眠リズムを乱すものの正体



特に大切なのは、睡眠のリズム。休んで遅寝したいけど、考えて！休み明け前日は早く寝よう



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう

コロナや受験、部活動や友だち、家族や習い事のことなどで、心がツライ時は、応急手当と相談が大事だよ

できるかな？

こころの応急手当

手当が必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついていたときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。