



今年はどうな一年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で、いろいろな場面でいつもの年とは違う学校生活でしたね。感染対策等で制限の多い生活が続き、知らず知らずのうちにストレスをため込んではいませんか。保健室の会話の中で、「なんとなく元気が出ない。」「友達とうまくいかない。」「眠れない。」という話をする生徒が少し増えてきたかなあと感じています。困ったことがあったら、一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょ。もちろん保健室はいつでもあなたを待っていますよ！

★ウイルスの感染を拡げないためにできること★

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



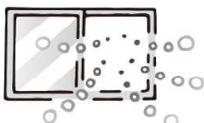
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

新しい生活様式が定着してきていることと思いますが、油断している場面もたまに見かけます。



<農林生に気をつけてほしいこと>

①手洗い・手指の消毒

最近、ハンドソープ・手指消毒薬の減りが以前に比べると少なくなってきています。さらに積極的に行ってください。

②マスクの着用

昼食時間にマスクを外すのは、食べる時だけです。食事の際は、食べることに集中し、おしゃべりは食事の後にマスクを着用した状態で行いましょう。

③ソーシャルディスタンス

仲が良いのはいいことですが、お互いの距離が近すぎる場面を多く見かけます。食べ物の回し飲みや食べ物の共有禁止については以前からお話していますが、徹底してください。

④換気と衣服の調節

冬季でも可能な限り常時換気に努めています。そのため教室の上窓は常に開いています。そして、廊下の窓を少し開けて常に空気を入れ替わるようにしているため、今年の教室は寒いです。ポロシャツの中に暖かい下着を1枚着たり、タイツを着用するなどして、かぜをひかないよう自分自身で工夫をしましょう。

* 学校外における行動についても、自ら感染症対策を意識して過ごしましょう！

不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動になげろ、人間にとって大切な感情です。



でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



ノロウイルスにも 気をつけま

☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうが良いでしょう。



保健室より

保護者の方へ

～健康診断が終了しました～

感染症対策をとりながら行った健康診断が先日終了しました。3密を避けるために実施回数を増やしたり実施方法を工夫するなど、学校医の先生の御協力をいただき、無事実施することができました。

過日配付いたしました受診相談や治療勧告書について、結果を届けてくださったご家庭が多く、御協力に感謝いたします。

まだ病院等を受診されていない方は、冬休みを利用してぜひ受診されますようお願いいたします
なお、受診されましたら、担任もしくは保健室まで報告書を御提出ください。何か心配なことがありましたら、御連絡ください。



【お願い】

新型コロナウイルス感染者が増加しており、大崎地区でも感染者が出ている状況です。それに伴ってPCR検査を受ける方が増えてきているようです。

本人・生活を共にする御家族が濃厚接触者となった場合や、PCR検査を受けることになった場合は、速やかに学校に御連絡ください。

（この場合、出席停止扱いとなります。）

