

ほけんだより

12月号
令和4年12月1日
塩竈市立第二中学校

全国的に新型コロナウイルスによる感染者が増えています。県内の小中学校においても新型コロナウイルスにより学級・学年閉鎖をする学校もあります。

これから冬を迎えるにあたり、今年はインフルエンザの同時流行も心配されています。新型コロナウイルス感染症予防（手洗い、マスク、換気、密を避ける）を行うことは、かぜやインフルエンザ予防にもなります。ご家庭におかれましても、ご家族の健康管理に十分ご配慮くださいますようお願い申し上げます。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

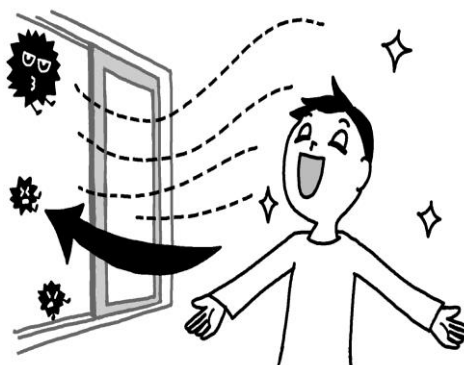
人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



これからの冬、換気が大切です！

寒くなってくると、つい窓を閉めきり換気がおろそかになってしまいますが、感染症予防に換気は重要な役割があります。閉めきった部屋はウイルスや細菌が空気中にたどよい、感染のリスクが高くなります。また、人が呼吸をすることで増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素で頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。寒くてもこまめに窓を開けて、空気の入替えをすることを特に意識していきましょう。





気象病を知っていますか？



気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

最近やる気が出ない・・・そんな時は

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大切です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

<保護者の皆様へ>

現在のところ、塩竈二中での新型コロナウイルス感染症の新規の報告はありませんが、学校では引き続き、新型コロナウイルスの感染予防対策を継続して行っています。ご家庭でもお子様に発熱やかぜ症状がないか等、朝の健康観察を徹底していただきますようご協力をお願いします。

■情報共有のご協力について

生徒や保護者等が新型コロナウイルス感染症に関して、次に当てはまる場合は、学校へご連絡いただきますようお願いいたします。

- ①感染が判明した場合
- ②濃厚接触者に特定された場合
- ③PCR検査の対象者となった場合