

* 2月 *

現在、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染拡大が止まらない状況です。また、市内でも感染者が報告されています。そのため、学校では分散登校が、2月18日（金）まで延長されました。感染力が強いので、学校では今まで以上に感染対策として正しいマスクの着用、手洗い・手指の消毒、3密を防ぐ、換気等の徹底をしています。ご家庭でもご協力をお願いします。

学校医（越後貫医師・川上医師）から

- ・これからがピークになる。気を緩めずに、継続して感染対策をして欲しい。
- ・発熱していなくても「喉の痛み、倦怠感」は要注意。
- ・咳だけでも、近くにいた人が感染している。
- ・正しいマスクの着用、換気、手洗い・手指消毒の徹底をして欲しい。



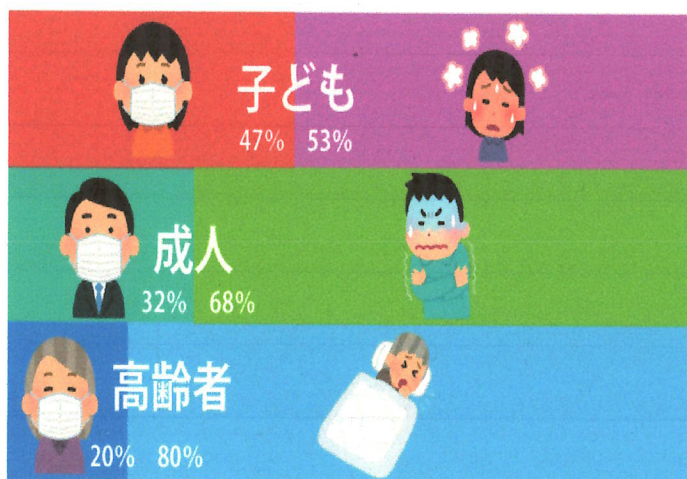
<オミクロン株の特徴>

主な症状として、発熱・鼻水・咳・倦怠感・くしゃみ・のど痛・関節痛などがあるようです。

また、下の図のように無症状な場合があるようですので、**体調が悪い場合は、無理をせず登校を控え学校へ連絡するとともに医療機関へ速やかに相談してください。家族に発熱やかぜ症状がある場合も同様です。**

無症状

症状あり



症状	オミクロン株感染者	
	頻度	症状の持続期間
咳	83%	4日
鼻水・鼻詰まり	78%	4日
だるさ	74%	4日
のどの痛み	72%	3日
頭痛	68%	2日
筋肉痛	58%	2.5日
発熱	54%	2日
くしゃみ	43%	3日
嗅覚異常	12%	2日
食欲低下	33%	3日
呼吸苦	12%	2日
味覚異常	23%	2.5日
腹痛	6%	2日
上記の症状のうちいずれか	99%	6日

お願い

令和4年1月21日付けで配付しました、「新型コロナウイルス感染症への対応について」の文書の通り、当面の間、保健室での静養及び経過観察は行いません。体調不良の場合は、原則、保護者の方のお迎えをお願いします。緊急連絡先が変更になった場合はご連絡をください。なお、お迎えに来る場合、保健室前の駐車場まで来ていただき、職員玄関で引き渡しを行います。お忙しいところ恐縮ですが、ご協力をお願いします。

睡眠は大切です!

切り替え
スイッチ

快適な睡眠を

快

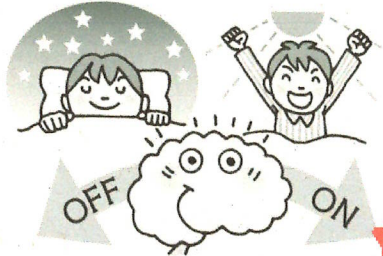
適な睡眠を誘う「静
かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に
当たると「睡眠の準備がまだでき
ていない」と脳が勘違いしたり、
眠ったあとも睡眠のサイクルが乱
れるので、深く眠れなくなること
があります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の
2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、
睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替え
は脳に与える
影響も大きく、
健康を守るた
めにも大切な
サイクルなの
です。



こんな人はいませんか?

睡眠リズムを
乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く



頑張れ3年生!!

受験生のみなさん
受験勉強のラストスパート
最後はポジティブにいこう!

ここまできたら体調が第一。
よく寝て、体も心も元気に!
体調をくずさないように気を
つけよう!



にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使いようによっては全く逆の効
果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心
ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことにな
る場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあ
なたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか?

