



2月4日は“立春”です。暦の上では冬から春へと季節が代わり木々が芽吹きはじめますが日中の日差しに心地よさを感じつつ朝晩の寒さに体が縮まる…、そんな春の訪れを体感する2月です。コロナと共に生きる生活が3年目に入り、今、本校でもオミクロン株が猛威をふるっています。家族がそれぞれ過ごす、働く場面、学ぶ場面、人が集まる場面、移動する場面などで、知らない間に感染し自宅に持ち帰ることになり、家族間の感染に広がっている状態で新規感染者が急増しています。コロナが感染力を上げてきてもコロナ感染防止の基本は同じ、**朝の検温健康観察**、**マスク着用**、**マスク無しで話さない**、**密集・密接・密閉の回避**、**手洗い・手指の消毒**、**換気の徹底**、**黙食・個食**、**咳エチケット**、**不要不急の外出は控える(直帰直行)**など、緊張感をもって真剣に実践していきましょう。



新型コロナウイルス 変異株 NHK					
懸念される変異株	α アルファ株	β ベータ株	γ ガンマ株	δ デルタ株	ο オミクロン株
感染力	↑	↑	↑	↑↑	↑↑↑ ?
リスク 高い可能性	入院・重症化 死亡	入院 入院時死亡率	入院・重症化	入院	不明

WHOの資料などから

感染力が半端なく強く感染速度が超速い株です

埼玉県に再び『まん延防止等重点措置』

1/21~2/13 (緊急事態宣言に準じた対策が可能となる)

【感染対策のポイント】

食事をする時 学校では昼食時 部室で飲食をしないこと！
誰かと一緒に食事をするとき大きな声になりがち。さらに大人数長時間だとさらに感染リスクが高まる。マスクを外す昼食時は当然、黙食・孤食(個食)で済ませよう。(しゃべらない努力を) 話したくないならマスクを着用してからにしてね。
食事の前には、手洗い、アルコール消毒の徹底を忘れずに。

マスク無し 1m以内の距離



15分間同席 で感染リスクが高まる

学校・お店・交通機関で**要注意の場面は**

昼食・飲食時 **買い物時** **部室の着替え時**
列車乗車時 **バス乗車時** **徒歩移動時**

★同居の家族が濃厚接触者の場合

あなたは学校に連絡し登校しないで自宅待機。
その家族のPCRまたは抗原検査キットの検査結果が陰性ならあなたは登校可能です。陽性なら家族はみな「濃厚接触者」となります。必ず学校まで経過報告をしてください。

★同居の家族が発熱等の場合

その家族が受診し検査結果の判明まで自宅待機。
あなたは学校に連絡して登校しないでください。
その同居家族が陰性ならあなたは登校可能です。陽性なら家族はみな「濃厚接触者」です。必ず学校まで経過報告をしてください。

体調不良時

学校に欠席連絡く(☎048-521-0015)
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと違う体調の時は、外出や人と会うことを控える。
最初「のどの痛み」、次に「発熱・高熱」が出現。まずは身近な医療機関に電話相談しよう。相談先に迷った時は受診・相談センターに問合せ、医師の指示に従いましょう。一人ひとりの行動が感染拡大防止につながります。

★同居の家族が感染者の場合

家族は皆「濃厚接触者」です。あなたは学校に連絡して登校しないで自宅待機します。
あなたのPCR検査が陰性なら「濃厚接触者」として、陽性なら「感染者」として、自宅療養または宿泊施設で療養・経過観察となる予定です。
症状の出現、重症化の場合は再度受診、必要時に入院治療を受けることになります。
現在、すぐにはPCR検査を受けられず、調剤薬局で抗原検査キットを購入して検査を行い感染の有無を判定して、陽性の場合にPCR検査をするケースが増えているそうです。

そろそろ花粉症の季節です



症状が出始める前からの備えが肝心です。受診してしまから服薬を始めよう。症状が重くなってからでは症状軽減に時間がかかってしまいますよ。

果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

〔食物アレルギー診療ガイドライン2020年〕より

冬でも運動前のスポドリ補給は絶対必要！！

こむら返り、筋けいれんの来室者がいます。

ウォームアップに

オススメの飲み物

ケガをしないよう、運動前には必ずウォームアップをしましょう。特に寒い日には念入りに。



また、ウォームアップの前には、「しょうが湯」や「ホットココア」などの温かい飲み物を少し飲むのがいいでしょう。しょうがに含まれるジンゲロールや、ココアに含まれるカカオポリフェノールには、血流を促す効果があるので、体がすぐに温まりますよ。

ウォームアップが終わり、本格的に体を動かすタイミングでスポーツドリンクを飲むと完璧です。



保健室よりお知らせ

★ひとりで悩まず、学校専属のスクールカウンセラーに相談してみませんか？

詳細は保健室までお立ち寄りください。

保護者の相談にも対応可能です。(窓口は保健室)

★学校生活のなかでケガ等をして、病院や接骨院等へ受診した時は、日本スポーツ振興センターの医療費



申請ができます。ただし、市町村の子ども医療助成を利用した場合は対象になりません。必ず保険証を使用して受診(3割負担)してください。

該当の場合は、保健室に申出て申請書類を受取りに来てください。また、手元に提出し忘れていた書類がある方は速やかに保健室まで提出しましょう。医療費の各月毎に2年間申請しないと時効が成立し対象外となるので、ご注意ください。

★無償提供の生理用品を昇降口前西トイレ内(1・2階)に常設しているので、皆さんのSOSの際にご利用ください。急な生理などのトラブル対応等で困った時には保健室にもご相談ください。



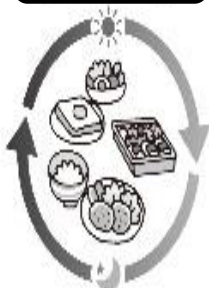
からだをめぐる いろんなリズム

睡眠リズム

食事のリズム

体温のリズム

生活のリズム



リズムがおかしくなると...

- ▼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

