

ほけんだより 9月

令和3年9月29日
(2021年)
吹田市立南千里中学校
ほけんしつ

分散登校やオンライン授業など、いつもとは少し違う2学期の始まりでした。通常登校になってから、体調不良で保健室に来る人が結構いました。みなさん、不規則な生活リズムになっていませんか。健康観察カードを見ていると、いつもの学校のリズムに戻っていない人もちらほら見かけます。せめて0時までには寝るようにして、学校のリズムを取り戻しましょう。

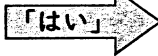


早く寝よう
がんばります。

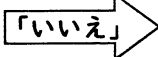
規則正しい生活を送れていますか？



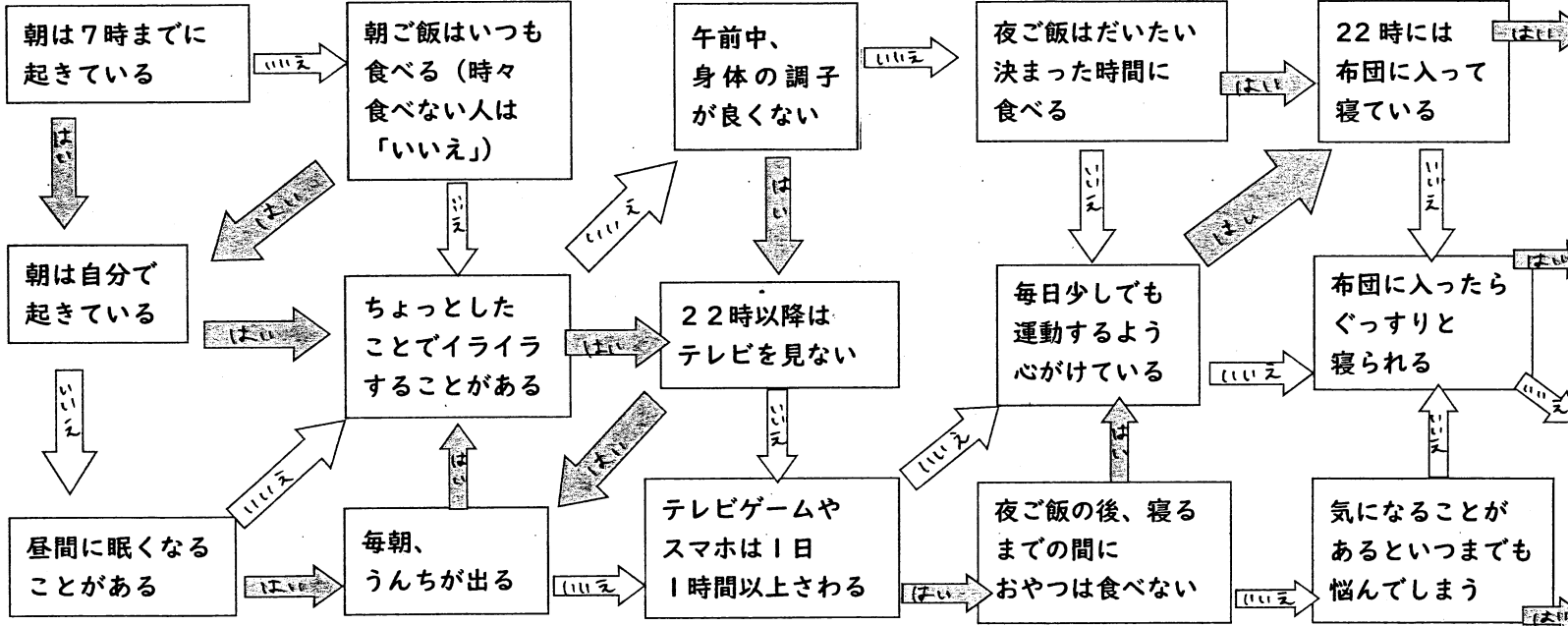
規則正しい生活を送れているか、チェックしてみよう！当てはまったら



当てはまらなかったら



の矢印の方へ進んでね。



生活リズム、バッチリです！
朝はスッキリ目ざめて、朝ごはんもしっかり食べていますね。昼間はできるだけ体を動かし、夜は早めに布団に入って寝る。これからもこのリズムを崩さずにいきましょう！

生活リズム、まあまあです。
リズムが崩れると、体の調子が悪くなったり気分が落ち込むことがあったりします。次のことをときどきチェックしてみよう。夜更かしになっていないか、ゲーム(テレビ、PC、スマホ)をやりすぎていないか→できるだけ22時には布団に入って寝よう！

生活リズム、大丈夫かな？
ときどき体の調子や気分がすっきりしないのでは？生活リズムが乱れているようです…夜遅くまでテレビやスマホ、ゲームなどしていませんか？朝ご飯は食べていますか？昼間にできるだけ体を動かしていますか？毎日の自分を振り返って、生活の見直しをしてみましょう。

保護者の方へ

コロナの感染拡大により、いつもとは違う2学期の始まりでした。今後の見通しも立てにくく、急な対応をお願いすることもあるなかで、保護者のみなさまには大変ご協力いただいております。本当にありがとうございます。「いつも通り」でないことは心が不安定になりがちで、体調にも影響することがあります。(大人も子どももです。)保護者のみなさまも含め、ご家族の健康を第一に考えて無理をしないようにしてください。

2学期の始業式で、感染症対策について保健室よりお話をさせていただきました。B面に少し載せていますので、ご家庭でお子さまと共有していただけたら幸いです。また、B面に出席停止についても載せていますのでご確認をお願いします。「とにかく無理はしないこと」が、感染症対策に大切なのだと思います。その他お子さまの身体のことなどで何かありましたら、学校までご連絡ください。

みんながみんなの健康を守るために

2学期の始業式で、保健室からお話させていただきました。覚えてくれていますか？
感染症クイズ、全問正解できるか試してみてください。



感染症クイズ

1. 新型コロナウイルスは、どういう経路で人から人へうつるでしょうか

- ①ドアノブや手すりなど、ウイルスが付いた場所を触った手で、口や鼻や目を触る
- ②咳やくしゃみで飛び散った飛沫(つばなど)を吸い込む
- ③空気中を漂う飛沫核(つばなどにあるウイルスから水分が蒸発したもの)を吸い込む

2. コロナウイルスに感染しても、発熱していなければ、他の人にもうつらない。

○か✕か

3. 咳やくしゃみをしている人はみんなコロナウイルスに感染している？

○か✕か

答え…1. 全部です。防ぐために大切なことは、こまめな手洗いや消毒、マスクを着ける、換気です。

2. ✕コロナに感染していても症状が出ないこともあります。なので、無理は禁物！健康観察も大切！

3. ✕咳やくしゃみ=コロナではありません！決めつけたりからかたりしない。体調が悪い人がいたら、心配したり、保健室へ行くように声をかけたりしてあげましょう。

みんながみんなの健康を守るために大切なこと

<p>登校前の健康観察</p> <p>健康観察カード 今日の体調は どうかな？</p>	<p>家族も含め、しんどいときは無理せず休む</p> <p>ボロボロ 咳が止まん！</p>	<p>教室に入る前の手洗い</p> <p>こまめに手を洗おう！</p>
<p>マスクを着けよう！</p> <p>あごも鼻も必ず覆おう</p>	<p>健康管理 (しっかり食べて寝る)</p>	<p>教室の換気</p> <p>対角線上に2ヶ所は常に！！</p> <p>★休み時間は全開！！</p>

新型コロナワクチンについて

新型コロナワクチンを打っている人が周りにもちらほら出てきていますね。ワクチンを打つか打たないかは、意思や体調などそれぞれの事情に合わせて、自分で決められます。

ワクチンについてはいろいろな情報がありますが、お家の人と相談したり正しい情報を集めたりして、自分の身体のこと、自分で考えてみてくださいね。



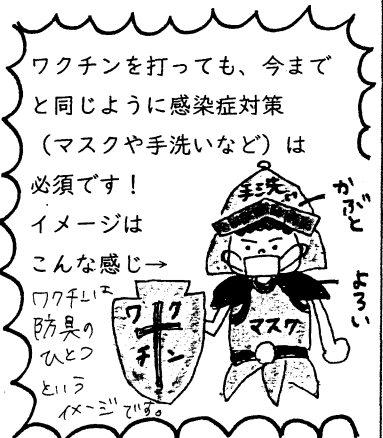
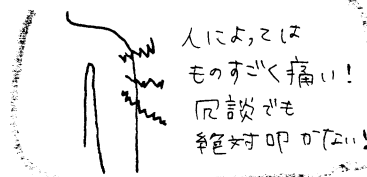
新型コロナワクチンってどんなもの？

新型コロナワクチンには、重症化を防いだり、発熱や咳などの症状が出ること(発症)を防いだりする効果があります。接種を受けてから、1~2週間程度で抗体ができます。抗体は、身体の中に入ってきた病原体と戦い、除去してくれます。

副反応って何？

ワクチンを受けた後の好ましくない変化のこと。ほとんど2~3日で回復します。また、個人差があります。以下のようなことが主な症状です。

発熱・頭痛 接種部位の痛み



参考：「新型コロナワクチン Q&A」厚生労働省/「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書(デルタ株編)」諏訪中央病院 玉井道裕

出席停止について

- 本人や同居家族に発熱等の風邪症状があるとき
- 本人や同居家族がPCR検査を受ける場合や、保健所等に濃厚接触者として指定されたとき
- 本人の検査結果が陽性(治療するまで)
- 同居家族の検査結果が陽性(本人が陰性でも)
- 本人がワクチン接種を受ける時
- 本人がワクチン接種後、副反応のため登校できない場合
- ワクチン接種後の副反応であるかに関わらず、ワクチン接種後に発熱等の風邪症状が出た場合

*PCR検査を受ける場合、すぐに中学校までご連絡ください。

*ご不明な点などありましたら、中学校までご連絡ください。