



2021年 8月 24日
札幌市立北都中学校
保健室 No.6

いよいよ2学期が始まりました。今年の夏はとても暑かったですが、体調くずさず過ごすことができましたでしょうか。夏休み明けは、まだ体が学校モードに慣れず、体調をくずしやすくする人がいます。早寝早起きと、3度の食事をしっかりとることを意識して過ごしてみてください。

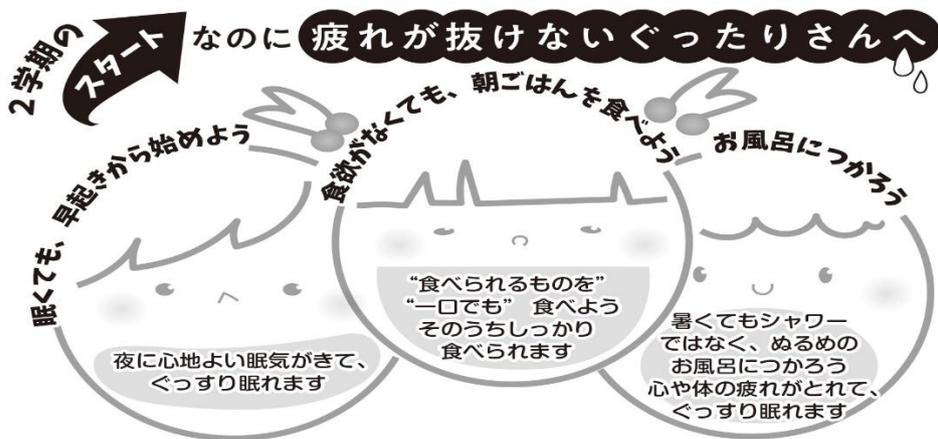
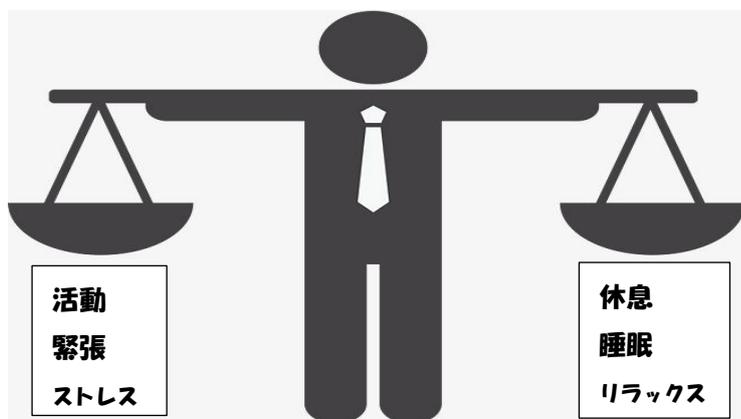
夏休み明け このような人は要注意！！



夏休み明け不調になりやすいのはこんな理由！！自律神経を整えよう！！

自律神経とは、身体の調子を整える神経のことをいいます。活動をしている時や緊張している時に働く神経と、休息やリラックスしている時に働く神経の2つで成り立っており、これらは規則的な生活リズムによって互いにバランスをとりあっています。

しかし、夏休み中は起床時間や就寝時間が遅くなりがちです。また、人によっては朝食を抜いてしまったり、体を動かさないで家でゴロゴロしていたり・・・このような理由から、活動と休息のバランスが乱れ、体の不調を感じやすいのが2学期のはじめです。定期テストも控えています。規則正しい生活リズムを意識し、からだの調子を整えよう。



新型コロナウイルス感染症対策について

札幌市でも置きかわりが進んでいる「デルタ株」ですが、このデルタ株は今までのウイルスよりも2倍の感染力といわれています。学校では、毎日の健康観察や、放課後の消毒作業、授業内容や部活動の工夫をしながら引き続き感染対策をしていきますが、個人の力も必要となります。今までよりもさらに気を引き締めて感染予防行動をとってください。

- ①手洗い・・・感染対策の基本です。丁寧かつこまめに行ってください。特に登校時や給食前、手洗い、清掃活動後は必ず行ってください。下の表は新型コロナウイルスのものではありませんが、手洗いの大切さに気付かされると思います。

手洗いの方法	残存ウイルス数(手洗いなしと比較した場合)
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で15秒手洗い	約 10,000 個 (約 1%)
ハンドソープで10～30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約 0.1%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約 0.001%)

(厚生労働省「ノロウイルスによる食中毒の現状と対策について」)

- ②給食時間の黙食・・・飲食時の感染リスクはとても高いです。食べ終わった後はマスクを装着して静かに待っていてください。
- ③マスクの着用・・・原則マスクを着用し、大声での会話はひかえましょう。
- ④密を避ける・・・休み時間など、密になっているところは避けて過ごしましょう。
- ⑤換気・・・授業中や部活動中は換気をしましょう。
- ⑥部活動前後の更衣・・・部活動の前後での更衣は、短時間で会話をせずにすませてください。
- ※休み時間や部活動の休憩時間など、少し気がゆるんで友人との会話がはずんでしまうときの感染リスクが高いです。人との距離を保ちながら過ごしてください。

保護者の皆様へ

◆朝の健康観察に御協力ください

新型コロナウイルス感染症は、発症直後の感染力が強くなるといわれていることから、風邪の初期症状だと思っても登校をさせないようにしてください。のどの痛み、鼻汁、頭痛、発熱、倦怠感、寒気など、1つでも症状がある場合は出席停止となります。症状があり、登校をしてきた場合は、早退の対応をとらせていただきますので、御了承ください。

◆お子さんがワクチン接種を受ける場合の出欠の取り扱いについて

ワクチン接種の当日及び、副反応の疑いやその他事情により欠席する場合は、学校まで御相談ください。

◆同居している御家族のワクチン接種後の体調不良について

- ①その症状が、医療機関において「副反応である」と判断されている場合は、お子さんは登校することが可能です。
- ②医療機関等による判断がない場合は、ワクチン接種と同じタイミングで新型コロナウイルス感染症の症状を発症する場合が否定できないことから、同居家族に風邪の症状がみられるものとして、出席停止とします。