

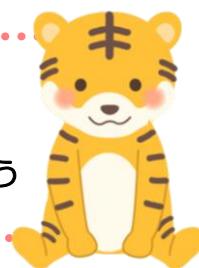
ほけんだより 1月

津島市立暁中学校 保健室
令和4年1月17日

新たな一年がスタートして半月が過ぎました。生活のリズムは学校モードに切り替わっていますか？

新型コロナウイルス感染症はオミクロン株への置き換わりが進み、愛知県でも急速に感染が拡大しています。今後もまだまだ心配が続きますが、生活リズムを整え、ウイルスに打ち勝つ丈夫な身体づくりをしていきたいですね。

1月の保健目標
かぜを予防しよう



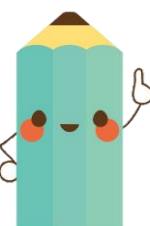
がんばれ!受験生!

3年生のみなさんは、試験が近づいてきましたね。感染症対策はもちろん、夜型から朝型の生活リズムにチェンジして、万全の状態の本番に臨めるよう、体調管理をしっかりしていきましょう。

みなさんの笑顔が見られますように、保健室から応援しています。

感染症対策のため、換気で試験会場が寒いかも…。防寒対策も意識して持ち物を準備しよう。試験に必要なものの他、次のものも持っていきよう。(受験票等で持ち物は再度確認しよう)

- マスク
- カイロ
- ハンカチ
- 防寒着
- ティッシュ
- 雨具



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- ① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- ② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- ③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- ④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- ⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。



新型コロナウイルス感染症対策を再確認しよう!

オミクロン株とは・・・?

厚生労働省からは、オミクロン株について、現時点で次のことが示されています。

- 感染性について、従来株と比べて高い可能性がある。
- 重篤度について、従来株と比べて十分な疫学情報がなく不明である。
- 再感染やワクチン効果について、再感染リスク増加の可能性がある。また、ワクチンの効果を弱める可能性がある。

基本的な感染予防策としては、オミクロン株であっても、今までと同様に、3密の回避、特に会話時のマスクの着用、手洗いなどの徹底が推奨されています。

毎日の検温・健康観察をする。



体調が悪い時は外出せず、休む。



石けんを使い、こまめに手洗いをする。(食事の前・トイレの後・帰宅後など)



洗面タオルなど、物品の共用をさける。食事は大皿でなく個別に盛り付ける。



家庭内での感染が疑われる場合は・・・

食事・睡眠・運動の生活リズムを整える。



- ① 症状がある人と他の同居者の部屋を可能な限り分ける。
- ② 看病する人は、限られた人（一人が望ましい）にする。
- ③ できるだけ全員がマスクを使用する。
- ④ 小まめにうがい・手洗いをする。
- ⑤ 日中はできるだけ換気をする。
- ⑥ 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する。
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯する。
- ⑧ ゴミは密閉して捨てる。



新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、**発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。またこの期間のうち、**発症の直前・直後**で特に**ウイルス排出量が高くなる**と考えられています。無症状の場合、知らず知らずのうちに感染を拡げてしまっている場合もあります。基本的な感染症対策について、家族みんなで取り組みましょう。

(参考：厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け))

生徒及び同居のご家族が新型コロナウイルス感染症に感染しているおそれがある場合や、保健所や医療機関から自宅待機の指示を受けた場合は、速やかに暁中学校までご連絡ください。