

あけまして
おめでとうございます



今年も健康で幸せな
一年でありますように

3学期は校内での、新型コロナウイルス・インフルエンザの同時流行を阻止しよう!

新しい年の新学期がスタートしました。休み中に休養は十分できましたか。

この1、2月は一年で一番寒い時期です。気象協会の長期予報でも、今年は次々と大型の寒波が襲来し1月は平年より寒さが厳しく降水量も多くなる予報です。



東京都のインフルエンザ流行状況を見ると、12月23日発表の「東京都インフルエンザ情報」によると、12月12日から18日において一医療機関当たりのインフルエンザの患者報告数は1.2人/定点(昨年同時期0.01人/定点)で、流行期を表す1.0人/定点を超え、2年ぶりに流行期に入りました。

新型コロナウイルス感染症も、東京都で1月9日現在の感染者が新たに8199人確認され前週の同じ曜日より662人多く、1月9日までの週平均の感染者は1万1941.4人で前週(1万4730.7人)の101.4%でした。また、都医師会の10日の発表でも医療提供体制が「相当逼迫している」との認識が示されました。

このように新学期は新型コロナウイルス感染症とインフルの同時流行の中でのスタートとなります。この3学期、元気に学校生活を続けるために基本的な感染対策を継続していきましょう。

新学期が始まりました。生活を学校モードに戻しましょう

始業式に眠そうな生徒が多くいました。冬休みにの生活リズムが夜更かし、朝寝坊だった人は、3学期の学校生活を快適に元気に過ごすために、一日も早く学校モードに体のリズムをもどしましょう。

<p>①毎日決まった時間に寝起きし、朝起きたら対応の光を浴びる。</p> <p>太陽光を浴びることで脳が刺激されて体内時計が「朝方」にリセットされます。</p> 	<p>②朝からしっかり食べる。</p> <p>しっかりした食生活で、体のリズムも規則正しくなります。特に朝ごはんは全身の体内時計を動かす原動力になるのでしっかり食べましょう。</p> 	<p>③適度に体を動かします。</p> <p>日頃から積極的に体を動かしましょう。週末は屋外に出てウォーキングや散歩がお勧めです。運動により心を安定させるドーパミンが分泌され、日光を浴びることで睡眠ホルモンのセロトニンが分泌され夜眠くなります。</p>
---	--	---


スマホ依存が心配な休み明け、スマホと上手な付き合い方をしよう

7月に実施したネット利用における実態調査の結果、生徒専用の携帯、スマホ、ゲーム、タブレット機器の所有率は、1年80.2%、2年93.3%、3年90.1%と、多くの生徒が所有していました。またこれらの機器の休日1日の使用時間は、2時間以上が1年84.4%、2年82.7%、3年86.8%で、このうち8時間以上と答えた人は1年18.8%、2年10.7%、3年11.0%でした。2学期に睡眠不足による体調不良や集中力の低下などの心身の異常を訴えて保健室に来室する生徒の中に、スマホやゲーム依存を疑う生徒もいました。新型コロナとインフルの同時流行のために冬休みは自宅にこもって長時間の使用が想像されます。よく言われるスマホに脳が支配される「スマホ脳」は、脳がスマホに依存してしまうことで、新しい情報を得ることを脳の報酬系が求めるために起こるといわれています。

スマホ依存度チェック あなたはいくつ当てはまりますか?

1 流行に乗り遅れるのが不安である。	5 思い出せないことはすぐにスマホで検索する。
2 着信音の空耳が聞こえる。	6 会話中用事もないのにスマホを触る。
3 常時充電器を持ち歩く。	7 食事中にスマホを見る。
4 メモの代わりにスマホで写真を撮る。	

※3つ以上はスマホ依存度「要注意」です。5つ以上は「かなり危険」です。



スマホ依存の対処法 スマホの正しい付き合い方をしよう

- 1 メモや書き留めておきたいことは自分で筆記する。(スマホで写真に撮るのに比べ筆記は考えながらメモするために脳を使い記憶に留められる。)
- 2 スマホ使用時間を減らすために画面を白黒に設定する。
- 3 スマホの利用時間がわかるアプリで使用時間を確認する。
- 4 よく眠れるために、①就寝の1時間前に電源をオフにする。②寝室にスマホを持ち込まない。③スマホのアラームの代わりに目覚まし時計を買う。
- 5 夜9時以降は就寝準備時間と心がけ、9時になったらスマホを保護者に預けることをお勧めします。

新型コロナウイルス・インフルエンザ

どんな変異株も今までの感染対策の継続が大切です。

新型コロナ、インフルエンザの同時流行中です。新型コロナウイルス感染症は昨年より変異株が出現し急拡大しています。インフルエンザはこの2年流行していないため、インフルエンザウイルスに対する免疫も低下し感染しやすくなっています。この2つの感染症の感染経路はほぼ同じであり、今まで私たちが行ってきた感染対策をしっかりと継続することが感染拡大を阻止することにつながります。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどは次の3つの感染経路を意識した感染対策が重要です。


- ① ウイルスが付着した手で目や鼻を触れる「接触感染」
 - ② 会話など出る飛沫を浴びる「飛沫感染」
 - ③ 換気の悪い屋内で広がる「エアロゾル感染」
- (エアロゾル感染とは飛沫よりさらに細かい粒子が長いこと空気中に漂うことで、この粒子を吸い込むことで感染する。)

この3つの感染経路を断つために、3つの対策をシンプルに行いましょう。

「接触感染」を防ぐために「こまめに手を洗いハンカチで拭く」

★石鹸を使って流水で20~30秒以上、手を洗いましょう。(特に指先と手のひらのしわの部分をしっかりこする)


★毎日清潔なハンカチやタオルを持参し洗ったら手を拭きましょう。



「飛沫感染」を防ぐため、常に「マスクを着用し鼻と口を覆う」

★マスクで鼻と口をしっかりと覆いましょう。

(マスクの素材は最も感染効果の高い不織布のマスクが推奨されます。)




「エアロゾル感染」を防ぐために「常に窓を開けて換気をする」

★教室は常に換気し、エアロゾルが部屋のなかに滞留しないようにしましょう。

★換気に伴い室温低下で体が冷えないように重ね着をして体が冷えないように保温しましょう。

★空気も乾燥しているので水筒を持参しこまめに水分補給をしましょう。

★ソーシャルディスタンスを保ちましょう。教室や学年ホールで友人同士、組み合ったりするのは避けましょう。(濃厚接触者とならないようにするために)



★根拠に基づいた感染対策をしっかりと行えば、必要以上に心配することはありません。

但し、どんな感染対策も100%ではありません。もし体調を崩したら、風邪だといって放置しないで、症状が続くようなら機関に受診しましょう。