

# ほけんだより

令和2年11月26日 上田市立第一中学校 保健室

## 新型コロナウイルス感染症と インフルエンザ同時流行に備えて

### 症状が出たらまず医療機関に相談しましょう

冬には、季節性インフルエンザ等、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすくなります。こうした感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ています。

「筋肉痛があるからコロナではない」等自己判断せず、まずは身近な医療機関に相談してください。

(厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&Aより)

### これからの時季、季節性インフルエンザ ウイルス流行期に入ります

〈出席停止期間〉「発症した後5日を経過し、かつ、  
解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

※ ①と②の★の日<sup>★</sup>にちのうち、遅い方が登校日となります。

① 発症日（咳・鼻水・熱などの症状が出た日）の翌日から5日過ぎた

発症した日 (咳、鼻水、熱など)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	★発症後 6日目
月 日						月 日

② 解熱日（平熱に下がった日）の翌日から2日過ぎた。

解熱日	解熱後 1日目	解熱後 2日目	★解熱後 3日目
月 日			月 日

登校日 ①と②の遅い方
月 日

### 新型コロナウイルス感染症がまた流行

～長野圏域レベル4（新型コロナウイルス特別警報）、他長野県全域レベル3（新型コロナウイルス警報）発令～  
先週学校通知があったとおりです。再度確認をお願いします。

- ◆保健所から生徒、その家族（同居別居問わず）が「感染者」「濃厚接触者」「接触者」になったと連絡があったらすぐに学校へ連絡してください。生徒の登校は控えてください。
- ◆発熱等により生徒、その家族がPCR検査を受ける場合、すぐに学校へ連絡してください。
- ◆土日、休日のため学校へ連絡がつかない場合は市役所代表 22-4100へ電話してください。
- ◆朝の健康観察を確実に行ってください。生徒本人はもちろん、家族に発熱等の症状がみられる場合、登校は控えてください。
- ◆兄弟姉妹が学校で発熱した場合、本校生徒も早退となりますので学校へ連絡をお願いします。
- ◆放課後や休日、友人宅への行き来や人混みへの外出はできるだけ控えてください。

毎朝体温をはかり、体温記入表へ記録して学校へ持たせてください。  
平日も休日も毎日記録してください。

新しい生活様式 これが当たり前の生活です。お子さんへのお声かけをお願いします。  
また、体調不良があって登校することがないようにくれぐれもよろしくお願いします。



## 保健委員会 メディアコントロール週間を行いました



11月12日(木)から11月18日(水)まで小学校と期日をあわせて行いました。

本校では、保健委員会が中心になって行いました。

☆メディアコントロールカードを利用して ①メディア依存度チェック ②プラン作成 ③振り返りを行いました。

☆期間中、お昼の放送でメディアが目などの健康に与える影響についてクイズや豆知識などを毎日3年生の委員が交替で放送しました。3年生がみんなと相談して、どのような内容を誰が伝えるのかを決めて放送していました。

コロナ休校中、日本の子ども達の多くがネット漬けになったそうです。外出できないのでずっと家にいる、テレビはコロナ関連のものばかり・・・。昼夜逆転してしまう子どもも多くいたそうです。学校が再開されてからは、殆どの子が通常の生活リズムに戻ったそうですが、中にはそのままズルズルとネット中心の生活を続けてしまっている場合もあるそうです。

メディアは今の時代に欠かせない便利なものですが、学習時間や睡眠時間の減少、家族との会話の減少、疲れなどによって学力の低下はもちろん、目の健康を損なったり心や体の不調にもつながったりしてしまいます。

すべて禁止ということではなく、接し方をコントロールして生活ができるよう、みんなで意識を高めていきましょう。



## 3 学年性教育講演会がありました

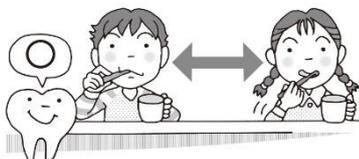
川中島の保健室 白澤章子先生を講師にお招きして「心や体を傷つけない二人の関係～モリスの12段階を学んで～」の学習をしました。グループワークをしながらふれあいについて学びました。



皮膚は暖かく温められ包まれることによって生きている安心感を覚える。親から離れた子どもはしだいに友達に近づいていく。相手との関係を大事に築いていくことが大切であり、それは時間がかかること。自分自身の心や体を大事に、相手を思いやって生活していくことが大切であると学びました。

白澤先生は一人一人の学習カードにメッセージをくださいました。

歯科検診  
があります



食後の歯磨きはいつもより丁寧にし  
気持ちよくみていただけるよう  
ご家庭でもお声がけをお願いします。



\*1年生:12月9日(水)\*2年生:12月3日(木)と8日(火)\*3年生:12月2日(水)