

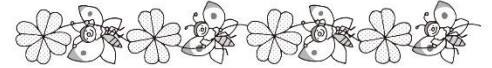


令和4年4月27日

上田市立第一中学校 保健室

たくさんの保健関係書類のご提出
ありがとうございました。

気温が高くなる日があったり、肌寒さを感じる日があったり、外は暑くて校舎内は涼しかったりと気温の変化が激しい時季です。張りつめていた緊張感から少しずつ疲れもたまってくるときでもありますので、睡眠時間を確保したり食事をとったり・・・いつもと変わった様子はないか、お子さんの健康状態をみていただき、無理なく元気で過ごすことができるようにご配慮いただきたいと思います。気にかかることがございましたらお知らせください。引き続き、ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。



令和4年4月20日全県に「医療警報」が発出されました。

感染拡大防止のため「医療特別警報（確保病床使用率 35%以上）の発出を回避し、確保病床使用率 25%を安定的に下回ることを目指す」が目標とされ、確保病床使用率の上昇をさせないためには、新規感染者数を増加させないことが重要とされています。学校内での感染、特に集団感染を防止するため、感染対策の徹底を引き続き行ってまいります。ご家庭におきましても引き続きのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

オミクロン株の特徴



- ◆感染すると90%の人が発症（10%の人が無症状）
- ◆潜伏期間が短い（暴露した日から発症するまで3日間の人が多く、5日までに95%の人が発症）
- ◆デルタ株に比べて3～4倍の広がりやすさがある

現在は、更に感染力の強いオミクロン株 BA2系統への置き換わり等により、新規陽性者数は過去に経験のない高い水準となっている

オミクロン株の特徴を踏まえてのお願い

- ① ワクチン接種の検討（長野県別添資料「重症化リスクの高い方やお子さまと同居するご家族等へのワクチン接種のすゝめ」有り）とご家庭内での感染防止対策の徹底をお願いします。（相互感染が危惧されています）
- ② 児童生徒や家族に一人でも症状がある場合は、登校を控えましょう。（オミクロン株は感染力が強く、PCR検査を行うと家族のほとんどが感染しています）
- ③ 毎日の健康観察を徹底し、少しでも体調に異変を感じた場合は、かかりつけ医師に相談しましょう。
- ④ 不織布マスクを着用しましょう。（空気感染に近い飛沫感染による感染拡大が指摘されています。マスクの素材等によってマスクの効果には違いが生まれます。一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされており、不織布マスクが推奨されています。）（体質などで不織布マスクの着用が困難な場合がございますので、その際には無理になりませんようお申し出ください。）

「オミクロン株の特徴を踏まえた学校における感染防止対策の手引き（長野県）」「医療警報発出にあたってのポイント（長野県ホームページ）」「厚労省新型コロナウイルスに関するQ&A」参照

◆◆ 歯科検診の日程が変更になりました ◆◆

感染拡大防止等の対応により4月11日と4月20日の歯科検診が以下の通り延期となりました。

5月27日（金）1の1 2 3 4 組 5月25日（水）3の1 2 3 4 組

ご連絡が遅れ申し訳ございません。ご家庭での歯磨きについてお声がけをお願いいたします。





熱中症と感染症予防対策用持ち物



水筒

(水筒に冷たさを感じる
水かお茶とスポーツ
ドリンクや経口補水液を
持参する)



運動着や下着等

(着替え用に用意する)



マスク (替えも持参する)



ティッシュ、ハンカチ、タオル

(手拭き用汗拭き用として
数枚用意する)



ジップロック等

(マスクを入れたり
置いたり、保管用として
利用すると便利)



学校生活を快適に送るために何を用意しておくかお子さんとも相談しながら
各自の健康状態に合わせてご用意をお願いします。また、困ったときには我慢せず
に学校職員へ申し出ていただくようお願いをさせていただけたらと思います。



☆☆☆☆☆☆☆ スクールカウンセラー 加藤梨沙先生のご紹介 ☆☆☆☆☆☆☆

本校のスクールカウンセラーの先生をご紹介します。

体の調子を崩すことがあるのと同じく心の調子を崩すことは誰にもあることです。

そんなときは、一人で抱え込まず専門家に相談することができます。

遠慮せず担任へ申し出てください。生徒の皆さんの他、保護者の皆様の
相談も受け付けていますのでご利用ください。

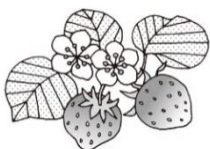


[生徒のみなさんへ]

第一中学校の生徒のみなさん、こんにちは。第一中学校担当のスクールカウンセラー(SC)の加藤梨沙です。
「カウンセリング」をする側の人のことを、カウンセラーと呼びます。「カウンセリング」と聞くと難しい
イメージがあるかもしれませんが、分かりやすく言うと「自己の成長・発達を援助する」という意味があります。
もっと分かりやすく言えば「より自分らしく、より楽しく毎日を送ることができるようにサポートをする」とい
うことで、カウンセラーはそのお手伝いをするのがお仕事です。みなさんは学校の中で困ったり悩んだりして
いることはありませんか？私は皆さんが悩んでいることを一緒に考え、のびのび学校生活を送れるようにお手伝
いをしたいと思っています。みなさんが持っている悩みに大きいや小さいといったことはありません。「これくら
いの悩みで相談はちょっと…」と思わないで、気軽にお話してみてくださいね。

[保護者の皆様へ]

保護者の皆様にとって、小中学生のお子様は日々めまぐるしく成長し、目が離せない時期かと思われま
す。学習面だけでなく、日常生活の行動一つ一つがお子様からの大切なサインかもしれません。何か気にかか
ることがございましたら、お気軽にご相談下さい。特に現在は先の見えない不安も大きいと思います。保護
者の方と一緒に考え、お力になればと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



長野県スクールカウンセラー 加藤梨沙

裏面「ひとりでなやまないで～だれかに話してみよう!～」

「児童生徒の皆さんへ 新しい学校生活での不安や悩みはいつでも気軽に相談しよう！」

お子様と一緒にご覧ください。