

保健だより

令和4年10月4日
中野区立明和中学校
保健室
No.7



朝晩はだいぶ涼しくなり、秋を感じます。季節の変わり目は気温の変化が激しく、体調を崩しやすいです。気温に合わせて脱いだり着たりしやすい衣服を選ぶこと、天気や気温の予報をチェックして、急な暑さ・寒さに対応できるようにすることで、体調不良を予防しましょう。

すでに知っている人も
多いと思いますが...

生徒・保護者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症情報

オミクロン株の特性を踏まえて



陽性者の待機期間 10日間→7日間へ短縮

令和4年9月7日より

◆陽性者の療養期間◆

(1) 症状がある場合

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合には8日目から解除可能。ただし、10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、下記★の感染予防対策を徹底すること。

(2) 無症状の場合

検体採取日(検査をした日)から7日間を軽快した場合には8日目に解除可能。加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後(6日目)に解除可能。ただし、7日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、下記★の感染予防対策を徹底すること。



★感染予防対策★

- ◆検温など健康観察をしっかりと行う。
- ◆重症化リスクの高い方との接触は避ける。
- ◆感染リスクの高い場所の利用や会食は避ける。
- ◆マスクを着用する。

明和中 感染症情報

9月の連休明けから、新型コロナウイルス感染症の感染者や濃厚接触者がちらほらと増えています。のどの痛みや発熱などの症状がある場合は、無理をせずに家庭で様子を見たり、病院に受診するようにしましょう。

また、家族がPCR検査を受けている場合(受ける予定)は、本校では出席停止となりますので、学校へ連絡をお願いいたします。

感染拡大防止へのご協力、どうぞよろしくお願いいたします。



疲れ目のサイン、出ていませんか？

□目がかすむ □目が重い □目が乾く □まぶしい □目の奥が痛い □肩こり、吐き気

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



涙の働き

目の乾燥を防いだり、目のゴミを洗い流すだけじゃない…

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります…

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。



これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスと一緒に体の外に出してくれるのです。

泣きたい時は、思いきって泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしましましょう。そして、一人で悩まずに、家族や友だち、先生、保健室、相談室などで話を聞いてもらいましょう。



まぢがいさがし

7つのまぢがいさがそう！

