

ほけん だより

12月の保健目標

寒さに負けない
からだを作ろう

日が短くなり、朝晩の寒さも増してきました。屋間は比較的暖かくなる日もあるため、体温調節が難しいです。

「喉が痛い」「頭が痛い」等、体調不良を訴える人も多くなってきました。昔から「風邪は寝薬」と言われます。そして「風邪は万病のもと」でもあります。

体調の優れないときは、暖かくして早めに休むようにしてください。

12月の健康関連行事

日	曜日	行事
1	水	学年朝会
3	金	B日課 部活動なし
6	月	B日課
7	火	火 1456 月 3 学 学習と生活のアンケート(全学年)
8	水	学習内容定着度調査3年 チャレンジデー
13	月	3 年期末テスト あいさつウイーク(~18 日) 1 年生ふれあい文化教室⑤⑥
14	火	昼清掃日課 新入生保護者説明会
15	水	お弁当の日 チャレンジデー
16	木	2 年保護者会(スキー教室) 昼清掃日課
17	金	修学旅行選定委員会
20	月	B日課 部活動なし 悩みアンケート
21	火	専門委員会 B日課
22	水	登校指導
23	木	大掃除(20分)
24	金	特別日課 金 3456 級学 冬季休業日事前全校集会 冬季休業(12/25~1/10)

今年の厄災を断ち切る
(そばは切れやすいので)

長寿を願う
(そばは細く長いので)

健康の縁起をかつぐ
(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)

年越しそばの由来あれこれ
この他にも諸説あるよ!

17日間の冬休み♡

好奇心？誰かの誘惑？

NO

きっぱりNOを!!

ひぼうちゆうしょう はんざい
誹謗中傷は犯罪です。

STOP!

ぶじょくざい 侮辱罪
きょうはくざい 脅迫罪
しんようきそんざい 信用毀損罪
ぎょうむぼうがいざい 業務妨害罪
めいよきそんざい 名誉毀損罪

無責任な書き込みはしません!

**がんばれ！
受験生！！**

もし自信をなくして
くじけそうになったら
いいことだけいいことだけ
思いだせ

君の扉を開ける鍵は
いつも君のポケットの中
今開けば ほら目の前に
きっと待ってる『次の自分が』

明日があるさ 明日がある
若い僕には、夢がある
いつかきっと いつかきっと
わかってくれるだろ
明日がある 明日がある
明日があるさ

合格祈願

気持ちを真っすぐに
何時だって挑戦者
自分の向こう側へ歩きだす
あきらめる理由 みつめながら
あきらめない根拠 つかみとる
選択肢は他にない今 行け!

これから始まるあなたの物語
きつとずっと道は続くよ(中略)
あなたが笑えば 誰かも笑うこと
乗り越えれば強くなること
一つ一つがあなたになる
道は続くよ

ケ・セラ・セラ
なるようになる
未来はみえない お楽しみ
ケ・セラ・セラ





新型コロナ変異株!? どうなるの??



ヒトの細胞

ヒトの細胞

オミクロン株

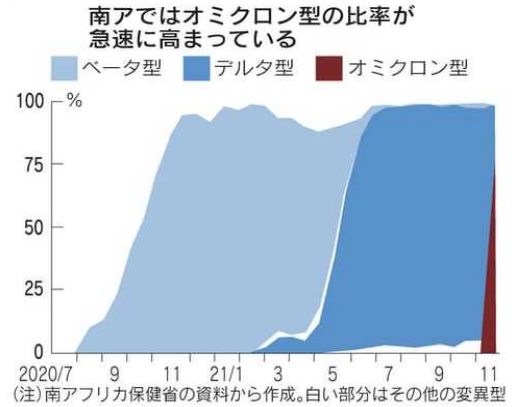
南アフリカ共和国から新たな変異株が見つかり、11月26日にWHOはこれをオミクロン株として「懸念される変異株 (Variant of Concern)」に位置づけました。

現時点で分かっていること(11月26日時点 参照:Yahoo japan ニュース参照)

懸念すべき変異株 VOC の特徴の比較 (忽那賢志感染症専門医より)

日本経済新聞 HP 参照

2021年11月26日時点の情報に基づき作成	アルファ α	ベータ β	ガンマ γ	デルタ δ	オミクロン \omicron
最初に 見つけた国	イギリス	南アフリカ	ブラジル	インド	南アフリカ
感染力	↑	↑	↑	↑↑	↑↑↑?
重症度	↑	?	?	↑	↑?
ワクチン 効果低下	X	○	○	○	○?



南アフリカ共和国のハウテン州では、特に学校や若者の間で感染者が急増していましたが、現在検査されている検体の半数以上がオミクロン株であることから、南アフリカの保健省はすでにハウテン州ではこのオミクロン株が主流になっていると推定しています。

この地域はこれまではデルタ株が広がっていた地域であり、デルタ株から置き換わって広がっていることから、オミクロン株はデルタ株よりも感染力が強い可能性が指摘されています。

重症度への影響は?

現在のところ、オミクロン株による感染者において特に重症度が高くなっているという報告はありません。

南アフリカからの報告によると、オミクロン株の感染者で特に特徴的な症状というものはなく、無症状の人もいるとのこと。

ワクチン接種や再感染への影響は?

オミクロン株は、30を超える変異を持ち、これまでの約2年間の新型コロナウイルスの流行の中で、最も分岐した変異株です。

このため、ワクチンの効果を低下させ、再感染のリスクを高める可能性が懸念されていますが、さらなるウイルス学的調査やワクチン効果を検証する研究が必要です。

一般的に、これまでの変異株では感染予防効果は落ちますが、重症化を防ぐ効果は保たれています。ワクチン接種が新型コロナの感染対策として重要であることには変わりありません。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い



30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。

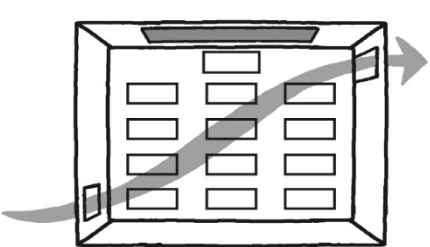
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。

また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。

常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。