

ほけん だより

2月の保健目標

心身の健全な発達を理解し、
自己を見直そう

2022.2.2 宇・姿川中学校



2月の行事

日	曜	行事
2	水	チャレンジデー
3	木	B 日課
4	金	B 日課
7	月	県立特色選抜入試(～2/8)
8	火	1.2 年期末テスト 定期テスト日課
10	木	B 日課 清掃なし
21	月	専門委員会(1.2 年反省) B 日課
25	金	金 3456 生生 3 年生を囲む集い
28	月	安全点検

カ イ ワ ス ル ハ マ ス ク ス ル
会話する＝マスクする



基本的な感染対策を **更に徹底** まん延防止等重点措置 栃木県全域 1月27日(木)～2月20日(日)

- ・換気・手指消毒・マスク着用などの更なる徹底
- ・会食する場合には、4 人以内、2 時間以内で
- ・不要不急の都道府県間の移動は極力控える

●濃厚接触者とは

「濃厚接触者」とは、患者の感染可能期間内(発症日の2日前から、診断後に隔離されるまでの期間)に接触した人のうち、以下に該当する人。

- 1 患者と同居、あるいは長時間の接触(車内・航空機など)があった人
- 2 適切な感染防御なしに患者を診察、看護もしくは介護した人
- 3 患者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い人
- 4 その他、手を触れることの出来る距離(目安として1m)で、必要な感染予防策(マスクなど)なしで 15 分以上接触があった人(周辺の環境や接触に状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する)

「濃厚接触者」に該当するかどうかは、保健所が聞き取り調査を行った結果から、総合的に判断されます。濃厚接触者に該当する場合は保健所から連絡がありますので、その際は以下の内容をご確認ください。

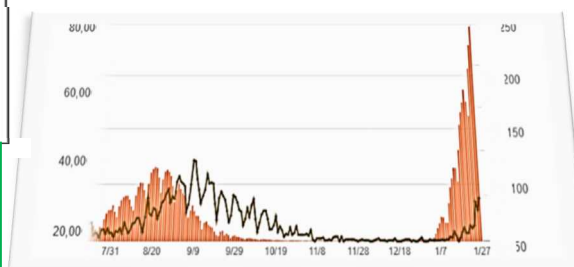
●濃厚接触者になったら

- ・新型コロナウイルス感染症患者との最終接触日を0日とし翌日から7 日間は、外出の自粛(自宅待機)と健康観察をお願いいたします。
- ・ただし、10 日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認や、リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等の感染対策をお願いします。

●健康観察期間について

健康観察期間の終了日は、患者の感染可能期間内に患者と接触した最終日の翌日から 7 日間となります。期間について、確認したいときは保健所にお問い合わせください。(1/28 付: 栃木県 HP)

新型コロナウイルス感染症 再拡大・過去最多更新



オミクロンについて分かってきていること (B.1.1.529)

特徴

ヒトへの感染力が強く伝播性が高い
発症までの期間が短く、今までより短期間に広がる

症状

のどの痛み、咳、鼻水などの上気道の症状が多い
味覚・嗅覚の異常や肺炎はデルタに比べ少ない

ワクチンへの影響

効果を弱める「免疫逃避」がある。他の変異ウイルスに比べ
発症予防効果低く、3回接種で75%の効果(ファイザー)
重症感染予防効果はある程度維持

個人の対策



3密を回避



マスクをしっかりとつける



ワクチンの接種

国の対策

水際と国内対策
の再強化

3回目の接種を
進める

基本的対策は今までと変わらずに

大寒を過ぎ、2月4日は「立春」。二十四節気では、春の始まりとされ、1年の始まりとされる日でもあります。

とはいえ、まだまだ寒さが厳しいのが現実。「首」「手首」「足首」を温めるのは、保温に効果的。真冬にくるぶしソックスはNO!です。自分を大切にね。

シーズン到来 花粉症



毎年、症状の重い人（中等度以上の人）は、花粉が飛ぶ前から服薬する「初期療法」が効果的です。耳鼻科の先生にご相談を。

一花粉を入れない生活一

- ・外出時には、帽子、マスク、ゴーグルを着用する。
- ・つるつるした素材の衣服を着用し、室内に入る前に花粉を払い落とす。
- ・洗濯物は、家の中に干しま



デジタル社会を有効かつ安全に生き抜くために

タブレット学習をするときは！

これだけ新型コロナウイルス感染症が蔓延している状況下です。休業措置の際、活用されるタブレット学習で心配されるのは、目の健康です。

使用に際しては、正しい姿勢を意識して活用してください。



日本眼科医会 HP 参照

アメリカの母親が自分の子どもの iPhone を持たせるに当たって子どもと結んだ正しい使い方の約束「母から子への iPhone, 18 の約束」の日本語訳です。18 もの約束をしなくてはならないところに、スマホの持つ問題の深さがあるといえます。

「母から子への iPhone, 18 の約束」(要約)

- 1 これはお母さんの iPhone です。
- 2 iPhone のパスワードはお母さんに報告しなさい。
- 3 これは電話です。パパかママの電話には必ず出ること。
- 4 学校がある日は 7:30pm に週末は 9:00pm に、そして翌朝 7:30am まではパパかママに iPhone を渡すこと。
- 5 学校に持って行ってはいけないが、特別の事情があれば相談にのります。
- 6 自分のせいで壊したときは、修理費は自己負担。
- 7 iPhone を使って人を傷つけないこと。
- 8 相手に面と向かって言えないことは iPhone を使って言わないこと。
- 9 友だちの親の前で言えないことを iPhone を使って言わないこと。
- 10 アダルトサイトやポルノは禁止。
- 11 公共の場では電源を切るかサイレントモードにする。
- 12 他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、貰ったりしてはだめ。
- 13 むやみに写真やビデオを撮らないこと。
- 14 ときどき家に iPhone を置いて出かけるようにしなさい。
- 15 みんなが聞いているのとは違う素晴らしいあなただけの音楽をダウンロードしてね。
- 16 ときどきワードゲームやパズルゲームで遊んでね。
- 17 グーグル検索だけに頼らずちゃんと周りの世界を自分の目で見てほしい。
- 18 この約束を破った場合は、お母さんは iPhone を取り上げます。そして何がまずかったか、一緒に考えて、また一からスタートしましょう。

参考資料：日本小児連絡協議会「子どもと ICT ～子どもたちの健やかな成長を願って～」委員会
<https://www.jschild.med-all.net/Contents/private/cx3child/2015/007401/001/0001-0004.pdf> 参照

ネットとリアル境界線

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNS でそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ—こうしたことの『線引き』という考え方も大切です。