

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行（5月8日～）

新型コロナウイルスが5類に移行したことにより、学校における対応も変更となります。

長い間、感染対策やいろいろな我慢をしてきて、ありがとうございます。引き続き感染症を予防しながら生活をしていきましょう。次のことを確認しておいてください。



改定後からの変更点

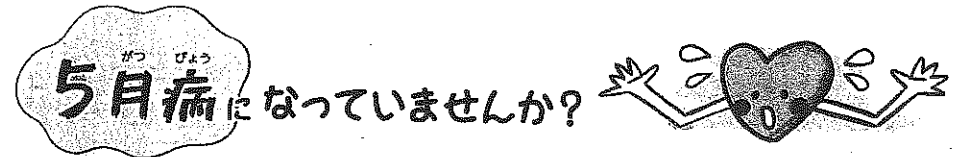
- ①マスクの着脱は、個人の判断で行う。
- ②毎朝、自宅で行っていた検温はしなくてよい。
ただし、発熱等で普段と異なる症状がある場合には自宅で休養をする。
- ③「新型コロナウイルス感染症」と判明した場合の出席停止期間
「発症後5日経過、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
※発症日を0日とする。
※発症後10日を経過するまでは、できるだけマスクを着用する。
- ④給食時間の黙食は行わなくてよいが、大声を出しての飲食は飛沫が飛ぶため、感染対策とマナーの点から大声を出さないように気を付ける。
※机を向かい合わせにして食事をとってもよい。ただし、感染症の流行時は控える。

学校生活で引き続き行っていくこと

- ①手洗いをこまめにする。（外から教室に入るとき、トイレの後、給食前後、掃除後）
- ②換気を常時行う。
- ③掃除による清潔な施設を保つ。
- ④咳やくしゃみが出るときは、「咳エチケット」を心掛ける。
（ティッシュ、ハンカチ、肘の内側などで口や鼻をおさえ、飛沫を飛ばさないこと）
- ⑤ハンカチやタオルを人と共用しない。

家庭で陽性者が判明したら

濃厚接触者の特定は行わないこととなりました。生徒の同居家族に陽性者が発生した場合、生徒本人は出席停止となりません。健康状態をチェックしてください。



新年度から緊張が続くと、5月に疲れが出ることがあります。症状は体や心に現れます。この時期は特に睡眠を大切にしたい生活を心掛けましょう。私のおすすめリラックス法は、自然にふれることです。自然はストレスを和らげる効果があります。



こんなことをしてみましょう

※「今できていること」
をほめよう

人と比べるのではなく、小さなことでも今できていることに「できた。がんばった。」「ここまでできたのでOK」と自分をほめよう。

※今できることをやって
いこう

今できることに取り組み、だんだんと慣れていこう。家では、休息と睡眠をとるようにしよう。

※信頼できる人に
相談しよう

今の気持ちを誰かに話してみよう。

「足がつった～！」すぐにとる処置は？

① ゆっくり筋肉を伸ばす



※急に伸ばすと筋肉を痛めてしまうので、ゆっくり伸ばそう。

② 局所の安静とマッサージ



30分以内には治まるので、安静にしゆっくりさすり、血流が流れるようにしよう。

③ 脱水補正と電解質補正



スポーツ飲料など、ミネラルの入った水分を飲もう。

処置はなんでも RICE
かと思いきや、違ふんだなー。

【原因】

足のつり（こむら返り）の原因は、水分不足、ミネラル不足、筋肉の疲れ、体の緊張が考えられます。

それによって、運動後や就寝中に発生します。

【※注意】

つった部分を冷やしたり、固定したりすることは、血流が悪くなるためしない方がよいです。