

ほけんだより

2月号♡

大庄中学校保健室

R4.2.7



あっという間に2月。コロナの感染拡大の波が本校にも来ています。体の不調に敏感になりがちで、不安を感じている人もいると思います。知らない間にたまっているストレスから心の調子が乱れていませんか？心の健康にも目を向け、心が和やかに元気になる方法を自分なりに見つけ、このコロナ危機をみんなで乗り越えましょう～

人との距離や接触時間にも気をつけて！

先日、スーパーコンピューター「富岳」の実験結果が発表されていました。オミクロン株と想定して…

- マスクをしていない感染者と15分間、50センチ以内で話すと感染率はほぼ100%と推定。
- 感染者がマスクをつけていても、距離が25cmと近いと、感染率は約10%に。距離が50cmの場合、対面で1時間伸びても感染率は約10%と推定。



マスクをしていても、距離が近かったり、換気されていない密室、対面での長時間の対話では感染のリスクが高まります。特に、学校外で友達と遊ぶ時也要注意です。友達と過ごす時間は大切ですが、今は、しっかりとマスクを着用し、飲食も控えるようにしてください。



県内で感染性胃腸炎も猛威(*_*)



吐き気や嘔吐、下痢などの症状が中心のノロウイルスなどによる胃腸炎も流行っています。感染力が高いと言われているので、とにかく、消毒液に頼らず、ハンドソープによる手洗いをしっかり行ってください。また、体の免疫力も落とさないよう、しっかり寝て体を冷やさないように。

アルコール消毒液はコロナには有効ですが、感染性胃腸炎には効き目がありません！吐いてしまったら専用の消毒液で消毒しますので、必ず、近くの先生に伝えてね。

記憶のメカニズムを知って記憶力アップ！

初めて覚えた情報は、脳の「海馬（かいば）」に一時保管され、必要ないと判断されると一定期間で消えます。これは「短期記憶」と呼ばれます。反対に、海馬が必要な情報だ！と判断すると「側頭葉（脳の一部分）」に送られ記憶として定着し「長期記憶」となります。しっかりと記憶させるには、つまり「海馬」が必要だ！と認めさせることが大切です。

(1) 何度も書いたり、口に出して言う

同じ情報がくり返し脳に送られると、海馬は「これは大切なことだ」と認識します。

(2) 意味づけする

情報に脈絡がないと、海馬は「よくわからないから、捨てよう」と判断しがち。語呂合わせや、自分なりに意味づけをするといいね。

(3) 前向きな感情と共に覚える

「おもしろいな」「そうなんだ」といったポジティブな感情が伴う記憶は、海馬が「いつか役に立つかもしれない」と保存する傾向にあります。創造やイメージを膨らませて覚えるといいね。



コロナに関すること…ご確認ください

*尼崎市公式 HP: コロナ陽性者 Q&A (2/2 改正内容反映) 参考 詳しく掲載されています

●陽性者の自宅待機期間は？

発症日の翌日から 10 日間。(発症日⇒原則主治医が発生届に記載した日。一般的には、発熱、咳、咽頭痛、鼻水などの症状が認められた日)

10 日間過ぎても症状続く場合は、**症状軽快後 72 時間経過していることが必要。**

★無症状の場合⇒PCR 検査等を行った日の翌日から 7 日間。

(1/28時点、自宅療養している方も適応。7日間の自宅療養後10日間は健康観察必要)

●濃厚接触者の自宅待機期間は？

患者と最終接触した日の翌日から 7 日間。

●家庭内に陽性者がいる場合、家族の自宅待機期間は？

陽性者の発症日以降、住居内で、マスクの着用、別々の食事、手洗い・手指消毒、共有部分の消毒などの**感染予防対策を行った日の翌日から 7 日間。**



最終的な判断は、尼崎市保健所にお尋ねください。

学校での体調不良者が増えています。積極的に早退の措置をとらせていただいています。ご理解とご協力をお願いいたします。