



新型コロナウイルス感染症は2類から5類感染症へ

今日から新型コロナウイルス感染症の対応が以下のように変わります。

① マスク着用について(4月1日～)

学校教育活動において、生徒、教職員のマスクについては着用を求めません。着用の判断は、本人やご家庭の判断にお任せしています。ただし、咳エチケットの励行をお願いします。

② 体温チェック表について

4月より体温チェック表は使用していませんが、毎朝の検温は家庭で行い、登校前に健康観察をしてください。朝から体調が優れない場合はご家庭で静養してください。

③ 出席停止について

感染が確認された場合の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」が基準となります。発症した日、軽快した日を0日とします。

※無症状の場合は検体を採取した日から5日を経過するまでを基準とします。

濃厚接触者、風邪症状による欠席、家族に体調不良者がいる場合の欠席、感染予防、ワクチン接種、ワクチン接種後の副反応による欠席につきましては「欠席」となります。

登校届について(保護者記入)

過日(4月28日)お知らせしましたように全ての感染症を対象に廃止とします。学校への提出は不要となりました。

歯科健診後の歯科医の先生の見解

○前歯が前に出てきているケースが多い。

上の歯で下くちびるをかんでしまうクセのある人は前歯が動いて歯並びが悪くなる原因のひとつになります。自分の呼吸や舌の位置(上あごに付けているのがいい状態)などを少し意識してみましょう。

○むし歯はないが、歯垢があったり、歯茎が赤くなっている人が多い

マスク生活の影響なのか、本来の呼吸である鼻から吸って口から吐き出すが出来ず、口で呼吸している人が多いことが考えられます。

「口呼吸」をしていると、雑菌などが直接口に入るため、歯や歯茎に付いてしまい、汚れや歯茎の腫れにつながるようです。歯は元気だけど、歯を支える歯茎が元気がない状態が続くと、「歯周疾患」となり、健康な歯が抜けてしまったりします。今のうちに(新座市の子ども医療手当が使えるうちに)治療をして口腔内の環境を整えておきましょう。



マスクのこと

約3年間「はずさないで。はずさないで。」と言われ続け、身についたマスク習慣。「はずしてもいい」と言われてもですよね。思春期のみなさんにとってはとても勇気のいることかもしれません。これから暑さも厳しくなってきますのでマスク着用についてはよく考えてみてください。また家族でも話しあってみましょう。

学校では、引き続き、換気や石けんによる手洗いなどの基本的な感染予防対策のもと、安心して生活ができるように取り組んでまいります。今後ご理解ご協力よろしくお願いします。



熱中症が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節です。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ!？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

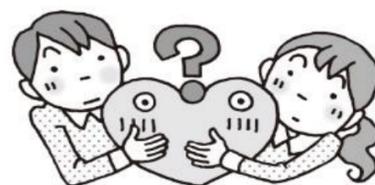


★熱中症予防のポイント★

- こまめな休憩と水分補給(水筒を持参しましょう)
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく(←これ結構大事)

油断せず、しっかり対策しましょう。睡眠不足や朝食抜きは熱中症や体調不良を起こす大きな要因になります。体調管理をしっかりしましょう。体調が悪くなったら無理をしないことも大切です。

こんなとき、どう感じる? かん



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

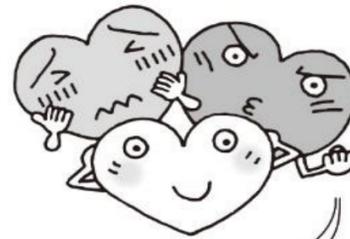
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…?
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな? また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や ② のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③ のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



ため 試してみよう

✦ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。



ほかにも…

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。