

ほけんだよい 1月

万葉中学校 R3. 1月

新しい年が始まりました。これから3ヶ月、1・2年生にとっては、学年の締めくり、3年生にとっては中学校3年間の締めくりの時です。そして、新しい学年、新しい門出に向けての助走期間でもあります。しっかりと自分を見つめがんばってほしいと思います。

これからは、一年のうち一番寒さの厳しい季節となります。新型コロナ・インフルエンザ、登下校にも気をつけ、元気に過ごしましょう。マスク着用・手洗い・うがい、換気などの感染防止の取り組みを強化しておりますが、ご家庭でも感染予防に努めてください。また、緊急時の連絡先に変更がある場合は、担任を通じ、お知らせください。

勉強を能率よくするためのポイント



3年生だけではなく、1・2年生の参考にもなると思います。この3つのポイントを習慣にしましょう。



遅くとも、本番の2週間前には、試験のスケジュールにあわせた生活に切り替えよう。
★脳が活発に働き出すのは、起床後3時間とされています。試験開始が9時からだとすると、何時に起きればベストな状態で試験に挑めるでしょうか？よく考えてください。

朝ごはんが試験のカギを握っている

★寝ている間も脳は働いているため、朝起きたときは、脳のエネルギーが不足状態です。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーを与えます。食べる気がしないと言わずに、毎日しっかりと朝ごはんを食べましょう。



睡眠不足は、集中力・記憶力の敵

★脳は寝ている間に、記憶（その日勉強したこと）の整理をしています。寝る時間が短いと、集中力が欠けたり、イライラしたりします。また、睡眠時間が短いと免疫力が低下するため、病気にかかりやすくなります。睡眠時間は、しっかり確保しましょう。



新型コロナウイルス感染症対策の対応について(お願い)

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が、1都3県に発令されました。福井県でも、感染者数が増加し感染拡大注意報が発令されました。今まで以上に、毎朝自宅での健康観察の徹底、マスク着用、手洗いや咳エチケットといった基本的な感染症対策に加え、感染拡大リスクが高い「3つの密」を避けて生活しましょう。また、冬季は、空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなることや、季節性インフルエンザが流行する時期でもあることから、寒い環境においても、可能な限り常時換気に努めるようお願いします。

《 感染対策の対応 》

1. 新型コロナウイルス感染症が、政令により「指定感染症」として指定されたことにより、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされます。新型コロナウイルス感染症と診断された場合、学校保健安全法第19条の規定により出席停止となります。出席停止の期間は、「**治癒するまで**」となります。登校の再開にあたっては、治癒し登校に支障がないことを証明する医療機関の診断書等を提出していただくことになります。
2. 保護者によるお子様の朝の健康観察を徹底していただき、お子様に風邪の症状（のどの痛み・咳・倦怠感）がみられる場合は、無理をせず自宅に休養し、必ず保護者の方から学校へ詳しい症状（体温等）をご連絡ください。

《 以下の症状がみられる場合は、医療機関に必ずご相談ください 》

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が続く場合
 - ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある場合
3. 生徒本人のみならず、ご家族の中で、新型コロナウイルス感染症の診断を受けた、もしくは、その疑いがあると分かった場合は、速やかに学校にご連絡ください。
 4. 風邪や季節性インフルエンザの予防と同様、家族全員が手洗い、咳エチケット、マスクの着用、規則正しい生活、人込みを避けるなど、基本的な感染症対策に努めてください。

学校において感染者等が発生した場合の対応について

生徒や教職員の感染が判明した場合には、医療機関から本人(保護者)に診断結果が伝えられるとともに、医療機関から保健所にも届出がなされます。学校には、保護者の方から、感染が判明した旨の連絡をしてください。感染者本人への行動履歴等のヒアリングは、保健所が行います。濃厚接触者の特定等のための調査を行う場合には、保健所と学校が協力して行います。濃厚接触者に特定された場合にも出席停止の措置を取ります。出席停止期間の基準は、感染者と最後に濃厚接触をした日の翌日から起算して2週間です。生徒等の感染が判明した場合には、保健所及び学校薬剤師等と連携して、感染リスクを可能な限り低減できるよう、消毒を行います。なるべく休校措置は取りませんが、感染状況の推移や最新の科学的知見を反映して適切に対応することになっています。