



令和3年12月13日
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室
配布したお便りに記載しています。

早いもので今年も残りわずかとなりました。毎年この時期になると1年があつという間だったなあと感じますが、皆さんはどんな1年だったでしょうか。

「新型コロナウイルス感染症」で私たちの生活は一変しました。感染症予防のために様々な制限や変更があり、不安やストレスを感じることもあったことと思います。そんな中でも、行事や学校生活を一生懸命に笑顔で頑張っている皆さんの姿を見て、パワーをもらうことが沢山ありました。笑顔や優しい言葉は相手の気持ちを温かく包んでくれます。来年も温かい気持ちを忘れずに生活していきましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

インフルエンザの場合の出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と決められています。



新型コロナウイルス感染症も南アフリカで確認された新たな変異ウィルス「オミクロン株」が日本をはじめ世界各地で感染が拡がりつつあります。ただし予防策は今までと何一つ変わりません。

毎朝の検温・手洗いの徹底・マスク着用と咳エチケット・こまめな換気・規則正しい生活を続けていきましょう!

簡単!
エコ!
3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウィルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。

そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れた
うつつを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを
使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

冬休み！スマホの使いすぎに気をつけて！

「あなたがスマホで失ったものは？」というアンケートの答えで、上位は何だと思えますか？
3位は「目の健康」、2位は「お金」そして1位は「時間」です。

感動や喜び、驚きや楽しさ、時には悔しさや悲しみに触れるたびに皆さんの心はどんどん豊かに成長していきます。なんとなくダラダラとスマホに使っている時間はありますか。リアルな友達と過ごす時間と SNS の中だけの友達と過ごす時間、体をのんびり休める時間と SNS をやり続ける時間。どちらかを選び！とは言えませんが、SNS の時間がかかり多くなってしまっているとしたら、これを機に考え直してみましょう。将来「失くしたものは時間です・・・」と後悔するより、今、スマホ時間の見直しをしてみましょう。



他人事じゃない!

トラブルに注意



令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2,082人*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比+223人）と大幅に増加しました。

会員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

会員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫？



そのあぐび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

～保健室からの連絡～

愛宕中学校では、体育着を忘れた時や授業等で汚してしまったときに保健室で体育着の貸し出しを行っています。貸し出し理由のほとんどが赤ジャージ忘れです。4月からの統合に向けて、1月より忘れてしまった場合の貸し出しをしないこととします。朝の時間は余裕をもって、持ち物の確認をし、忘れ物がないように登校してくださいね。