



ステキな一年になるよう、何かにとら伊してみよう!

昨年も、新型コロナウイルス感染症が大流行し、学校生活が規制されたり、医療機関の機能がまひしたりと、本当に大変な年でした。コロナウイルスについての正しい情報が少しずつ分かり、ワクチンや治療薬が開発されてきましたが、変異したウイルスによる感染拡大は止まることなく、私たちの生活に大きな不安をもたらしています。今年こそは、コロナが収束することを願うばかりです。

さて、今年度のまとめをする大切な3学期です。コロナ禍での学校生活が続きますが、一人一人が意識して、みんな元気、笑顔いっぱいの学校をつくっていきましょう!

愛知県にまん延防止等重点措置が適用されます!



新聞やテレビで報道されているように、愛知県の新型コロナウイルス感染は拡大する一方です。「オミクロン株」は感染力が強いと言われており、低年齢での感染者が目立ってきています。瀬戸市の感染者も、1759名(1月18日現在)と増加の一途をたどっています。予防をしても、かかるときはかかります。思いやりのある言動を心がけてください。

学校でできる予防行動をもう一度、確認しましょう! そして、確実に実行しましょう!

<感染予防 アクション1>



手洗い

感染症予防の基本です。

口や鼻や目を触らないようにし、食事の前に必ず手を洗えば、ウイルスは体内には入りません。こめに手洗いをして、リセットすることが大切です。水が冷たいですが、ていねいに時間をかけて洗いましょう! 清潔なハンカチを持参することも忘れないでください。

<感染予防 アクション2>



大きな声で会話しない

学校で完全に2m離れて生活するのはとても難しいことです。でも、大きな声での会話を避けることはできます。マスクをしっかりとつけて、普通の声で会話することで、ソーシャルディスタンスと同じ効果を期待します。放課の様子はやや気になります。一人一人が意識しましょう!

<感染予防 アクション3>



マスク

マスクをつける意味を理解しましょう。

- ① 飛沫を飛ばさないため
 - ② 飛沫を浴びないため
 - ③ 口や鼻を触らないため
- 給食を食べ終わったらすぐにマスクをつけましょう。時々、鼻が出ている人を見かけます。鼻もしっかりおおいましょう。また、表面は触らないようにしましょう!

【早期発見で感染・重症化を食い止める!】



新型コロナウイルスは無症状での感染者が多いことも特徴の一つです。感染拡大や重症化を防ぐためには、早期発見・早期対応がとても重要です。

体調がいつもと少しでも違うなと感じたら、早めに休養し、必要な医療を受けるようにしましょう。家族の体調の変化にも注意し、家族みんなで感染や重症化を食い止める行動をとるようにしましょう!

【換気について】

ウイルスは、感染者の飛沫に多く含まれていて、鼻水や咳、くしゃみ、会話等によって、体外に放出され、しばらく空気中を漂っています。手洗いをしっかりとすることで、接触感染は予防することができますが、空気中のウイルスを吸い込むことはなかなか避けられません。空気を入れ替えることによって、ウイルスを部屋の外に出すことが必要になってきます。こまめに換気することで、ウイルスのいない環境をつくることができます。また、教室は大勢の人が過ごしているため、呼吸によって排出される二酸化炭素が充満してきます。二酸化炭素は学習能率の低下、眠気、だるさ、頭痛などの健康被害につながります。にじの丘学園の校舎は、24時間換システムが稼働していますが、放課になったら、窓を開けて空気をリフレッシュ！！「寒いから閉めて！」という声も聞きますが、みんなの健康を守る大切な行動です。意識して開けるようにしましょう。授業中も南北、対角線に20cm位ずつ開けておきます。

家でも、こまめに換気するよう心がけてください。

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



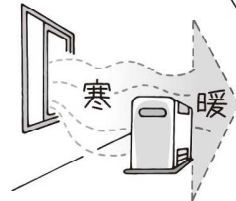
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気することができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



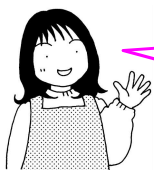
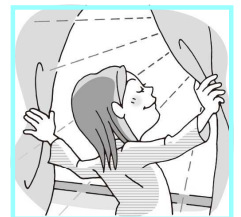
カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

受験生のみなさん



< 受験生の心得 > 「なりたい自分」実現のために！

- 朝起きたら、太陽の光を浴びる
- 日中も軽い運動を
- 夕食は早めに済ませる
- お風呂にゆっくりつかり、リラックス
- スマホやゲームを布団に持ち込まない
- 睡眠時間をしっかり確保
- 無理しない。早めの休養
- 自分を信じる



kosugi

寅年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
新型コロナウイルス感染拡大はとまらず、市内の小中学校では、休校や学級閉鎖が続いています。でも、恐れて立ち止まっているだけではいけません。一人一人の正しい行動が、自分と周りのみんなを救います。一致団結、思いやりの行動で、コロナに立ち向かいましょう。「正しく恐れる！」これが一番大切です。

※ 毎朝の家での検温、忘れてしまう人がなかなか減りません。自分の健康状態を毎朝確認することは、とても重要なことです。習慣化させましょう！