



入学・進級おめでとう！！



1年生のみなさん、入学おめでとう。新生活に期待と楽しみがあふれていることでしょう。初めてのことや覚えなければいけないことが多く忙しい日々が続くと思いますが、睡眠を充分とり、「生活リズムの確立」を目指しましょう。2・3年生のみなさんは、新たな気持で、ほどよい緊張感をエネルギーにかえ1日1日を丁寧に送りましょう。

さて、なかなか「新型コロナウイルス感染症」が減少しません。第7波も連休後にくるのではとされています。集団生活をする学校（特に部活動が活発な高校）は、感染拡大を伴う大規模流行（クラスターの発生）につながり、部活動の制限等もあっています。また、最近では10代・10代未満の若い人の発生が多くなっています。「県の感染段階はレベル1」になりましたが、感染力の高い「BA・2」が主体になるといわれています。また、ウイルスが今後、どう変異するかは予測不能だ、ともいわれています。警戒を緩めず注意してください。

****** 今後も感染しない・感染させない行動をお願いします ******

学校（集団）感染のリスクへの対応

- ・換気の悪い密閉空間 → 換気の徹底（教室等の窓を同時に対角に2方向開ける）
- ・多くの人が密集 → 人と人との距離をとる（身体接触を避ける）
- ・近距離での会話や発声（密接） → 大声での発声を出来るだけ控える（マスクの装着や黙食）

皆さんが継続して行う「新しい生活様式の感染症対策」

- ①毎朝の体温測定と風邪症状の確認（言われなくても各自のタブレットに入力）
 - *学校で発熱等の風邪症状があれば、保護者に連絡をして自宅で休養（症状がなくなるまで休養）する
 - *欠席する時は学校へ連絡をして、検温結果も伝える（症状を具体的に）
 - *発熱などの症状がある人は、かかりつけ医や（0120-071-126）へ電話をする
- ②手洗い（基本は流水と石けんでする できない場合は消毒をする）
 - *体育後など外から教室等に入る時、トイレの後、昼食の前後にする
 - *タオルやハンカチの共用はしない
 - *共用した用具や備品を使用前後の手洗いをする
- ③咳エチケット
 - *とっさに咳が出た時は、自分の洋服の袖口等で押える（素手を使わない）
- ④免疫力を高める（十分な睡眠・適度な運動やバランスのとれた食事）
- ⑤歯みがきをする時は洗面所で、おしゃべりをしないで（洗口後は排水溝に静かに流す）
- ⑥昼食は、自分の机で黙食をする
- ⑦部室内では少人数ですばやく更衣して、長居をせず物を食べない
- ⑧公共交通機関や公の場、商業施設、飲食店など、色々な場面にふさわしい感染症対策をする



健康診断が始まります



各クラスで順次「お知らせ」があると思います。なるべく欠席をしないで受けましょう。自分の身体に関心を持ち、今の健康状態を確認しよう。異常や所見があれば、受診等をお願いします。

*** 自分の身体を鍛え、疾病の予防に努めましょう ***

4月の保健行事（予定）

4月13日（水）	尿検査（一次）	全学年
4月14日（木）	尿検査（一次）	昨日の未提出者
4月20日（水）	胸部（結核）検診	1年生
4月21日（木）	内科検診	2年生
4月21日（木）	尿検査（一次予備日）	前回の未提出者
4月22日（金）	心臓検診（一次）	1年生
4月27日（水）	尿検査（二次）	該当者
4月28日（木）	尿検査（二次予備日）	昨日の未提出者
4月28日（木）	内科検診	3年生

寝る子は育つ！！

（みなさんは、何時に寝ていますか？
スマホなどを身体から離す時間を作ろう）

- ①成長に必要な睡眠：ぐっすり寝ると成長ホルモンが出る（1日中の7割を占める）
夜にメラトニンが出る（性の成熟や成長がゆっくり延びる）
- ②学習・記憶にも：寝ている間にも、脳は記憶の強化と整理をしている
重要な睡眠 起きている時に練習した効果は、練習直後よりも一晩眠った次の日に認められる（徹夜をすると、その効果は？）
- ③脳の中の「リプレイ」：起きている間に学習したことを繰り返して、記憶を強化する
- ④心にも重要な睡眠：睡眠が不足すると、前頭葉の働きが弱くなり衝動性が増しキレやすくなる。睡眠時無呼吸症候群などで睡眠が障害されると、落ち着きがなくなり、上手な人間関係さえ築けなくなることもある

睡眠はみなさんの成長、特に脳の成長に重要です。心が抑うつ傾向になると、食欲がなくなる・夜眠れない・好きだったことが楽しくなくなる、といった症状が現れます。毎日の健康チェックで、心の状態を確認することも大切です。