

# すこやか

令和4年2月9日  
No.11  
東白川小学校保健室



今年度も残り約2ヶ月。笑顔あふれる学校生活を送ることができているでしょうか。笑顔は体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいを意識して、2月も笑顔あふれる学校生活を送りましょう！



血がでたところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだりして、応急手当をします。それでは、こころが傷ついてしまったときはどうしたら良いでしょうか？

体と同じように、こころにも応急手当が必要です。運動をしたり、まわりに相談したりするなど自分に合った方法を探してみましょう。

できるかな？

## こころの 応急手当

手当が必要なとき



### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

 自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。

# 新型コロナ新たな変異株・「オミクロン株」って!?

昨年11月ごろに出現したオミクロン株。まだ分かっていないことも多いですが、現在分かっている特徴を紹介します。

## 「オミクロン株」って何だろう?

2021年11月に初めて確認された、新型コロナウイルスの新たな変異ウイルス。現在、全世界で流行しています。

### 今分かっている「オミクロン株」の特徴は?

#### 1. 感染力が高い

感染力は、デルタ株の1.5~3倍、また発症するまでの期間（潜伏期間）が短く、短期間で感染が広がりやすい。

#### 2. 病原性は下がっている

鼻やのどでウイルスが増えるため、軽症や無症状で済み、重症化しにくい傾向がある。

### 「オミクロン株」の主な症状は?



咽頭痛 発熱 咳 だるさ 鼻水

○かぜ症状がほとんどで、ふつうの風邪かコロナか、非常に見分けが付きにくい。

## オミクロン株への感染予防も、これまでと同じです!

- ・外から帰ってきた時
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・鼻をかんだ後 など



こまめな手洗い・消毒

○顔の形に合わせて着用

- ×あごマスク
- ×鼻出しマスク



正しいマスクの着用

常時 20~30cm 程度、対角線上にまどをあける。



こまめな空気の入れかえ

☆起床後の健康観察も忘れずに☆



規則正しい生活を心がける

特にマスクを外すときに注意



身体的なきよりをとる



ひとごみ（3密）をさける

～誰がコロナにかかってもおかしくない状況です。思いやりの心もわすれずに!～

保護者の方へ【こんな時はすみやかに学校へご連絡ください】

TEL: 0574-78-2024

児童本人や  
家族など身近な人が...

- \* 感染または濃厚接触者になった
- \* 抗原検査やPCR検査を受けることになった・受けた
- \* 発熱・体調不良等がある