



2月すくすく

座間市立相武台東小学校

第9号

令和4年2月15日



オミクロン株の流行で、3クラス学級閉鎖を行いました。座間市の陽性者数もここ1週間では3ケタの数となっており、小中学校での陽性者の報告も多いです。残念ながら、感染力の強いこの病気に、特効薬はありません。わかっている予防を確実に実行し、日々努力しております。

感染を広げないために

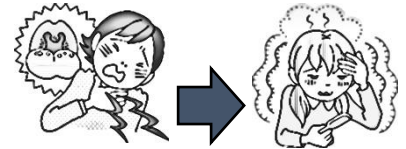
各ご家庭へのお願い



1. 朝の健康観察でお子さんに「のどは痛くない？」と声をかけて確認を！

各自の健康観察では、全て〇（異常はない）となっているのに、教室での健康観察で「のどが痛い」「咳が出る」などの訴えがあります。のどの痛みは外見からはわかりません。ぜひ、咳・鼻水の有無と共にのどは痛くないか、聞いてみてください。

- ・・・発熱前にのどが痛かった。
 - ・・・のどが痛いだけだったが、検査で陽性だった。
- という話を聞いています。



2. 一時期に比べてハンカチ・タオルがない人が増えているように感じます。

冷たいお水で、がんばって手洗いしています。あかぎれ、手のカサカサが心配です。ハンカチやタオルを忘れずにもたせてください。



3. できるだけ、感染しない・感染させないために

「**不織布マスク**」にしましょう。（裏面参照）



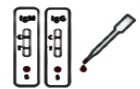
不織布マスクをしていても、横の人との会話では50cm距離を取りましょう

4. 花粉症の季節です。早めに受診し、服薬することをお勧めします

花粉症の症状はかぜの症状と同じです。今の時期、かぜ症状は、欠席をお願いしています。アレルギーの方は早めの対策をお願いします。健康観察票にも、記入する欄がありますので、ご活用ください。アレルギーだと思っていたら、コロナに感染していたということもあります。十分お気をつけください。



5. 発熱した場合は、受診してください。ただし、**抗原検査で陽性**の時は、この限りではありません。プリントのLineの指示に従ってください



6. 学校への連絡を速やかにお願いします。

お子さんやご家族が「PCR検査を受けた」「濃厚接触者になった」「抗原検査で陽性だった」場合は、ご連絡ください。あわせて、結果が出る日、欠席期間もお知らせください。

7. スマホで連絡とれるでの欠席理由に「家族の体調不良」「感染症対策のため」を選択したとき

「家族の体調不良」では、あわせて、家族内の誰が、どのような症状かをお知らせください。

「感染症対策のため」では、誰が、どのような症状か、または、感染を避けるためとご記入ください。



ご協力をお願いします。



新型コロナウイルス感染症抗体検査キットを使用し、追加が必要な時は、担任にお申し出ください。追加は1人1回までとし、なくなり次第終了です。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布 	布マスク 	ウレタン 		
	吐き出し飛沫量	20%	18-34%	50% ^{#2}	80%	90% ^{#2}
	吸い込み飛沫量	30%	55-65% ^{#2}	60-70% ^{#2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

{ さむ~い冬も体ぽかぽか }

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端 冷えタイプ



- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓 冷えタイプ



- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身 冷えタイプ



- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身 冷えタイプ



- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。

ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつらいときは医療機関へ相談を。