

### 〈お願い〉

- ・日頃の体調と比べて少しでもおかしいと思う症状があれば、早めに医療機関に相談か受診してください
- ・同居家族に発熱等風邪症状が見られる場合、登校を控えるようにしてください

### 〈感染症対策ガイドライン〉

- (1) 同居家族が濃厚接触者となった場合  
□学校に**連絡** □同居家族の**陰性**が確認できるまで自宅で**待機**
- (2) 生徒のみさんが保健所等の指示でPCR検査等を受けることとなった場合  
□学校に**連絡**
- (3) 生徒のみさんが陽性となった場合  
□出席の取扱については、出席停止となります。出席停止期間終了後、学校に登校する際、**教室に入る前に**保健室に**出席停止用紙を提出**してください。  
(学校HPで印刷可能)

### 〈ワクチン接種について〉

ワクチン接種する際の学校への連絡は特に必要ありません。  
また、ワクチン接種を受ける日やワクチン接種後に発熱等の副反応がみられる場合、**出席停止**とできるため、上記の(3)と同様に各自で提出してください。



みなさん、夏休みの生活はいかがだったでしょうか。夏休み期間中に、三重県では「**まん延防止等重点措置**」、**「緊急事態宣言」**が発出されました。2学期の始まりはオンライン学習となりました。家族内感染に注意しながら、保健だよりで感染予防対策を復習し、取り組んでいってください。

また、感染予防対策のため、自粛生活を余儀なくされました。ストレスなどで悩んでいる人や少し相談したいなと思う人は、毎朝の健康チェックシートの備考欄に入力し、伝えてください。

健康診断で受診の勧告プリントを受け取り、病院を受診した人は、学校に登校するときに用紙を保健室まで提出しに来てください。  
まだ受診していない人は、できるだけ早く病院を受診しましょう。

## 感染症対策の再確認 【以下の項目をしっかりと取り組みましょう】

**マスクの着用**

会話をする際は、必ず着用！  
自分と周りを助ける大切な壁となります。

**手指消毒**

食事前・トイレ後・  
共有する物などに触れた後・  
室内に入る前に手を洗いましょう。

**換気**

2方向の窓を、1回、5~10分  
程度、**全開**に開けましょう。

**毎日の検温**

毎朝必ず検温しましょう。夏休み中の分を入力していない人は入力してください。

**距離の確保**

人との間隔は、できるだけ**2m**（最低1m）空けましょう。会話は、可能な限り真正面を避けること。

**大声をださない**

大声での発声は飛沫をさらに飛ばし、  
空気中に長い間飛び続けます。声のボリュームにも気をつけましょう。

**食事**

主食（ごはん）、主菜（タンパク質中心のおかず）、副菜、汁物がそろったバランスのよい食事を取ろう

### 自己免疫を高めよう

**睡眠**

十分な睡眠には個人差があります。朝起きた時に、すっきり目覚められる自分の睡眠時間を見つけましょう。

飲食や休憩時間、移動など、居場所の切り替え、感染リスク高！

## 自律神経のコントロールが大切

アクティブ=交感神経 リラックス=副交感神経

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、アクティブに動くときは交感神経が、リラックスするときは副交感神経が活発に働きます。緊張や心配事は交感神経を活発に働かせ、交感神経の長時間の活発状態は体や心のバランスを崩してしまいます。副交感神経が優位になるリラックス時間をうまく取り入れて、バランス良く働かせることを意識しましょう。

こんな症状はありませんか？

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気がでない
- なんだか眠れない  気候の変化に弱い
- 食欲がなく、おなかが減らない
- いつも手足が冷えている
- かぜでもないのに頭やおなかがいたい

→チェックが多い人は下記の行動を意識してみましょう。

### 副交感神経の働きを高めるために

1. 早めの行動で余裕を作る
2. しっかりと睡眠をとる
3. ゆっくりと呼吸してみる
4. 37~39℃のぬるいお湯に10分以上つかる

