

# ほげんだより 2月

令和4年2月1日  
京都市立桂中学校  
保健室

いよいよ受験シーズンに突入します。空気も乾燥していて、新型コロナウイルス感染症・オミクロン株が猛威を振るっています。

受験の3年生はもちろん、その他の学年も気を抜かず感染症対策をしていきましょう。

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに、対策は共通です。

\*こまめな手洗い・消毒・換気・密を避ける・昼食時は窓を開ける

\*手で顔やマスクを触らない（触ったら手を消毒）

\*帰宅したら、色々なところを触る前に手を石鹸であらう。

\*うがい手洗いをし、できればすぐに部屋着に着替えましょう。

また注意！ 冬の感染症



そろそろ花粉症の季節です



これから花粉症の季節にもなりますね。

マスクは花粉症にもとても有効です。

辛いときは病院で相談しましょう

この症状はカゼ?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

## がんばれ！桂受験生

本番直前になり、きっと不安がいっぱいだと思います。コロナ禍でウイルスを避けながら本当に努力してきたと思います。それだけでえらい！

今まで勉強したその過程が大事です。頑張ったことを自信に、試験に臨んでください。応援しています！

夜型から朝型へ



切りかえを早めに

### 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに！



家族が・こどもが新型コロナウイルス感染症にり患した時に気を付けたいことを掲載してします。参考にしてください。(厚生労働省・健康や医療相談の情報より)



## 家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと



### 1. 部屋を分ける



**個室にしましょう!**  
部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをお薦めします。

### 2. 窓を開けて換気



**定期的に換気しましょう。**  
共用スペースや他の部屋も窓を開けっ放しにするなど換気しましょう。

### 3. マスクを着用



**マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。**  
外す時は表面に触れないよう、紐部分を持ち、外した後は手洗いを。

### 4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



**こまめに石鹸で手洗いし、アルコール消毒しましょう。**  
・ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵、トイレ、洗面台など**共用部分を消毒**しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について\*1」を御参照ください。

### 5. 汚れたリネン・洋服を洗濯



汚れた衣服、リネンは、手袋とマスクを着用し、一般的な家庭用洗剤で洗濯し**完全に乾かしてください。**

### 6. ゴミは密閉して捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等はすぐにビニール袋に入れ、**室外に出すときは密閉して捨ててください。**手洗いも忘れずに。

#### ☑お世話は出来る限り、限られた方に対応しましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けて下さい。

#### ☑療養者は外出を避けて下さい。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。

☑ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、  
外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

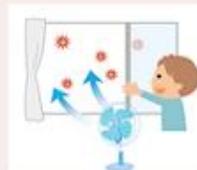
**ゼロ密を目指す、こまめな手洗い、正しいマスクの着用を徹底しましょう**



# お子さまが新型コロナウイルスに感染した際の対応について

## 1. 窓を開けて換気

定期的に換気をしましょう。  
共用スペースや他の部屋も頻繁に換気を行いましょう。



## 2. 可能な範囲で部屋を分ける

可能な範囲で部屋を分けましょう。  
部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテンなどで工夫するなど、接触する時間をなるべく短くするよう心がけましょう。

## 3. 可能な範囲でマスクを着用

児童本人を含め、同居家族全員はできるだけマスクを着用しましょう。  
ただし、2歳未満のお子さまへのマスクの着用は、息が詰まるなどの危険があるのでやめましょう。



## 4. こまめな手洗い・幅広い消毒

こまめに石鹸で手洗いし頻繁に触れるものは消毒しましょう。  
テーブルや椅子、ドア、テレビやエアコンのリモコン、トイレ（便座など）、おもちゃ、文房具などは幅広く消毒しましょう。

## 5. 洗濯・掃除

着衣の交換・洗濯、清掃等を徹底しましょう。  
洗濯は通常の洗剤を用い、特別な対応は不要です。



## 6. ゴミは密閉して捨てましょう

室外に出すときは密閉して捨てましょう。  
鼻をかんだティッシュ等は、すぐに2重のビニル袋で密閉し捨てましょう。手洗いも忘れずに。



### ☑お子さんの観察ポイント

・ご機嫌、食欲、顔色、呼吸のようすなどを観察してください。ご機嫌がよく、食欲があり、顔色が普通であれば基本的に心配いりません。

・意識がはっきりしない、機嫌が悪い、食欲が低下している、水分がとれない、顔色が悪い、息苦しそう、嘔吐を繰り返すなどの場合は担当保健所、またはかかりつけ医に早めにご相談ください。

### ☑お世話は出来る限り、限られた方で対応しましょう。

・自らの体調管理、体調不良の意思表示が十分にできないことに留意し、健康状態のチェックを入念に行いましょう。

### ☑お世話をする方が感染した場合について。

・お子さまのお世話に関して相談したい場合は、自治体、保健所などに御連絡ください。

**ゼロ密を目指す、こまめな手洗い、正しいマスクの着用を徹底しましょう**

