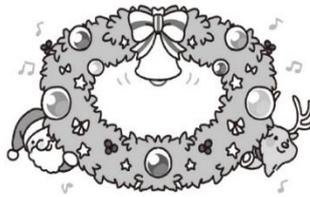


# ほけんだより



No.8

令和3年12月

港区立青山中学校

保健室

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが突然変更され、楽しみにしていたことも延期・中止になってしまいましたね。

「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、ある詩人の言葉です。来年も一人ひとりが予防を心がけ、周りの人たちみんなと助け合える一年になりますように。



## ❀ コロナ、インフルエンザ、カゼに注意!

青山中学校では12月に入り、体調不良での保健室利用者が増えています。また、腹痛や微熱などでの欠席者も目立つようになってきました。

11月に発行した保健だより No.7 でもお伝えしたように、冬は感染症が流行する時期です。新型コロナウイルス感染症の観点では、オミクロン株という新たな変異株の感染者が国内のみならず世界各国で増加傾向にあります。

コロナ?

インフルエンザ?

カゼ?

## 症状はどう違う?

下記の表のように、コロナ(無症状は除く)もインフルエンザもカゼも、似たような症状が多くあります。「風邪気味かも」と思ったら無理をせず、早めに体を休めてくださいね。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

～お知らせ～

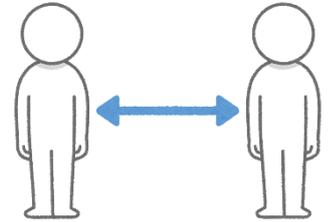
インフルエンザなどの学校感染症で出席停止をする場合、『学校感染症登校連絡票』の提出が必要です。詳しくは、青山中学校 HP【[学校感染症による出席停止について - 港区立青山中学校 \(minato-ky.ed.jp\)](http://minato-ky.ed.jp)】をご覧ください。

## ☆パーソナルスペース

パーソナルスペースは、「自分と相手との適切な距離」、「人に近づかれても不快に感じない距離」のことを言います。つまり、誰かと一緒にいて“こころ”が安心する距離です。

話が盛り上がりお友達との距離が近くなってしまうことはありませんか？「①深呼吸②その場から一步下がる」で、適した距離を心がけましょう。

密接距離	ごく親しい人に許される距離 (例:親子、兄弟姉妹)	~45cm
個体距離	親しい人であれば不快に感じない距離 (例:友達、先輩、後輩)	45~120cm
社会距離	相手の手は届きづらいが、会話が出来る距離 (例:先生、コーチ)	120cm~350cm
公共距離	複数の相手が見渡せる距離 (例:知らない人、お店の中)	350cm以上



※上の表は目安です。安心できる距離は人によって違いがあります。相手の気持ちを尊重しましょう。

## ☆冬休みも元気にすごそう！

もうすぐ待ちに待った冬休み。冬休みはクリスマスにお正月とイベントが盛りだくさんです。元気に過ごすための4つの約束守って元気に冬休みをすごしてください。



年末年始は夜更かしをしてしまいがちです。冬休みは2週間程しかありません。始業式で後悔をしないように、冬休み中も、学校がある日と同じ時間に起きよう心がけましょう。



切り餅を2個食べると白米お茶碗一杯くらいのカロリーになります。食べすぎには要注意！たくさん食べてしまった日は体をいっぱい動かしましょう。



クリスマスやお正月ではいつも以上に楽しいことがある人も多いかもしれませんね。楽しい時間を過ごした後は気持ちを切り替えて宿題や自主勉に取り組みましょう。



感染症対策をして健康に過ごすことは大切です。それに加えて「心の健康」もとても大切です。悩みや不安のある人は信頼できる大人に相談してみてくださいね。始業式、元気いっぱいの皆さんに会うことを楽しみにしています。