

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止措置について

1. PCR検査で陽性が判明した
2. 抗原検査で陽性が判明し、保健所の判断で陽性者とされた
3. 発熱・咳などの症状がある場合
4. 家族等の陽性が判明し濃厚接触者に特定された
5. 現在、地域の感染レベルが2のため、家族に未診断の発熱等の症状が見られる場合
6. 学校で陽性判明者の「接触者」として特定された場合

### 接触者とは

- ・ マスクを着用していても手の届く距離で15分以上会話をした者
- ・ 会話を伴って一緒に食事をした者
- ・ マスクを着用していても呼吸が荒くなるような運動を共にした者
- ・ その他、仲の良い友人等、普段から比較的近い距離で接している者

青森県は新規感染症患者の発生が **+** 高止まりで推移しているため

体調不良者は登校を控え、症状がなくなってから48時間以上経過した後、登校を可能とする。（ワクチン接種後の副反応と思われる体調不良の場合も同様とする）

本人や同居家族に風邪症状等（頭痛、のどの痛みや違和感、鼻のつまり、だるさ、味覚や嗅覚の異常、発熱、その他いつもと違う症状）が見られる場合は登校しない

症状がある場合はかかりつけ医またはコールセンターに連絡をして受診を

コールセンター  
**0120-123-801**

症状がなくなってから48時間以上経過した後、登校可


その他、「家族がPCR検査を受けて結果が出るまで休ませたい」など不安なことがありましたら、出席停止扱いとなります。お問い合わせください。

ご協力をお願いします

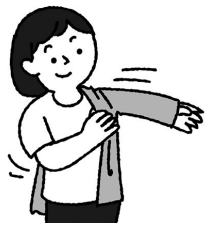


体調不良になると、一定期間登校できなくなります。体調を崩さないよう注意して生活しましょう！

### 5月の健康診断

尿検査3回目	5月11日	対象生徒のみ	各自保健室前に提出	提出は9:00までです
内科検診 (横野 良樹先生) 13:00~	5月24日	3年 2年12組	応接室 会議室	 ジャージに着替えます。ジャージの中にTシャツを着用してください。
	5月31日	1年 2年345組		

# 急な暑さに **ご用心**



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチで  
拭こう



こまめに水分補給を  
しよう



炎天下に長時間外  
出するときは  
帽子をかぶろう

## 暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

# 保健美化委員会コラム

## 自分の時間をつくりリフレッシュを!

新学期や新年度に体調不良が出る理由をご存じですか?

新たな生活環境に体が追いつかず、お腹が痛くなったり、頭痛がしたりなどの体調不良が起こりやすくなります。

日本には「病は気から」という言葉があります。休日に自分の時間をつくり、心と体をリラックスさせ、リフレッシュできるようにし、平日も元気に過ごせるよう心がけましょう。



1年1組 \*\*\*\*

## 無意識に1時間に23回も顔を触っている!

みなさんは、なぜ感染予防で手を洗うのか知っていますか? 人は無意識に1時間のうち23回も顔を触っているそうです。しかもそのうちの44%は鼻や口、目などの粘膜を触っているそうです。色々なところを触り様々なウイルスが付いた手で顔を触ってしまうと感染リスクが高くなります。

ですから、授業終わりなどこまめに手をしっかりと洗うことが大切です。自分や周りの人がうつらないようしっかりと感染予防をしていきましょう。



1年1組 \*\*\*\*\*

## 質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、その働きによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から光によって調節されることがわかっています。質の良い睡眠をとるためには、朝に起きてすぐにカーテンを開けるなどあさの光を浴びることが重要だそうです。

夜寝る前にスマホをみると、スマホの光で眠れなくなります。とにかくスマホをみないように頑張って寝てください!



2年1組 \*\*\*\*\*

## 熱中症予防に水分補給をお忘れなく

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときや、普段の生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。

汗は、乾くときにからだの表面の熱を奪います。暑くなる日が増え、熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、もちろん日常生活でもしっかりと水分をとりましょう。



2年1組 \*\*\*\*\*

## 脱マスクについて考えよう

アメリカでは1月をピークに新型コロナウイルス感染症が減少し、カリフォルニア州では病院など一部の施設を除いて、屋内でもマスク着用義務が解除されました。シンガポール・韓国でもマスクの着用の解除について検討しているそうです。



しかし、僕は日本ではまだマスクをした方がいいと思います。なぜなら、日本にはもともとマスクをつける文化があったからです。この文化のおかげで、諸外国に比べて死亡率が低いのだと思います。マスクや手洗いをしっかりと毎日健康に過ごしたいです。

3年1組 \*\*\*\*\*

## 清潔で整頓された環境で効率UP

清潔な環境が、生徒の注意力・態度を改善、学業成績の向上に繋がっているのを知っていますか? 実際に机の上などを綺麗に保てなければ自己コントロール能力が減ってしまい、勉強しなくなるということの実験で証明されています。

散らかった環境では集中力を妨げて欲望や欲求、誘惑に弱い自分を作ってしまう。今一度身の回りの状態を見直し、学業に励むようにしましょう。



3年1組 \*\*\*\*\*