



令和4年12月23日(金)

栗源中学校 保健室

冬休み 新型コロナ・インフルエンザ に負けない生活を！



今年の冬は、新型コロナとインフルエンザが同時流行し、医療機関への受診が困難になると予想されています。感染症にかからないよう、感染症について正しい知識を持ち、もしもの時の準備をしておきましょう！*別紙参照



新型コロナウイルス Q&A

Q. 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか？

A. 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。このため、感染防護なしに3密（密閉・密集・密接）の環境で多くの人と接するなどによって1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。

冬休み中も引き続き

『**健康観察カード**』

で体調管理をお願いします

部活動の時に提出してください。

お願い

*厚生労働省（2022年12月版）

新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識より

Q. 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか？

A. 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後 7～10日間程度とされています。

※ また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくても、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

自分でできることをしっかりやろう！



密接を避けよう

クリスマスやお正月
人混みを避けて
密を防ごう♪

お家の中
でも換気して
ね♪



定期的に
換気しよう



密集(混雑)を
避けよう

家の中にこ
もらない生
活を♪



遊びにいくなら
屋内より屋外にしよう

図書館やシ
ョッピング
はできるだけ
空いてる
時間に！



すいている時間に
利用しよう

冬休み
みんなで気
をつけてい
こう！



令和4年度 新型コロナウイルスに関する心とからだのアンケート結果より

(対象：栗源中学校全校生徒 実施者数：59名 実施時期：9月下旬)

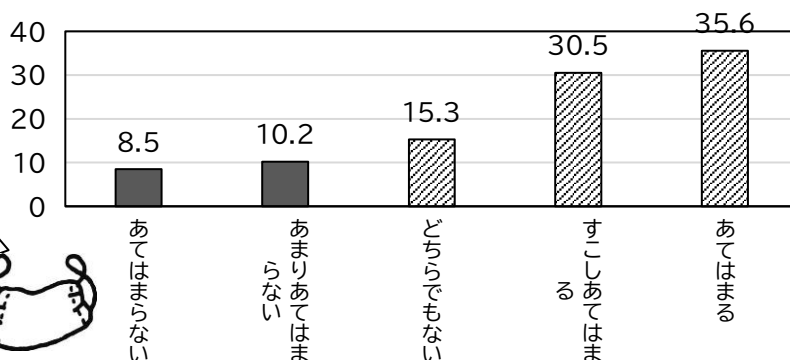
この調査は、新型コロナウイルスに関して栗源区の子供たちの心と体の健康を考えるために、日常生活を振り返って実施したものです。気になる項目を見てみましょう！

感染予防のために、マスクを外している時の行動が大事になっています。

マスクを外した時は、人との距離をとることや黙食など。改めて意識して生活していきましょう！



マスクを外しているときは人と離れるか会話
をしないようにしている(%)

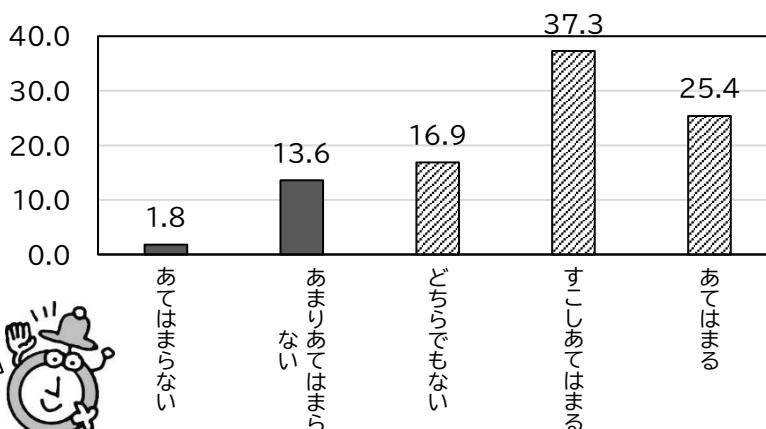


就寝・起床時間を決めて生活している生徒のほうが成績が良いというデータが出ています。

自分の生活をしっかり自己管理できる生徒が、学習へ取り組む姿勢も整い、成績の向上にもつながっているようです。栗中生は25.4%の生徒があてはまると答えていました。



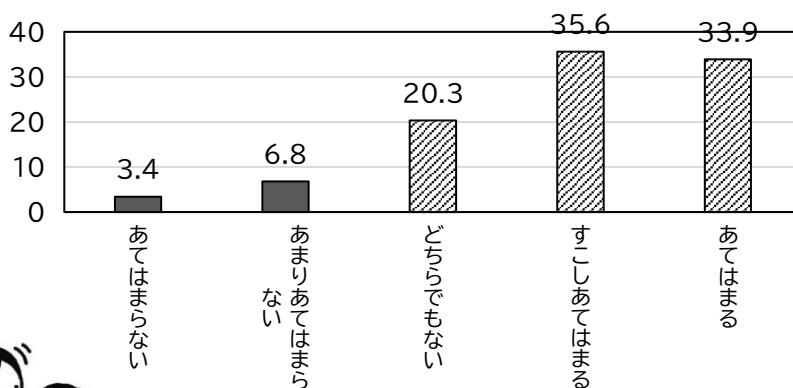
寝る時刻や起きる時刻を決めて、それを守っている(%)



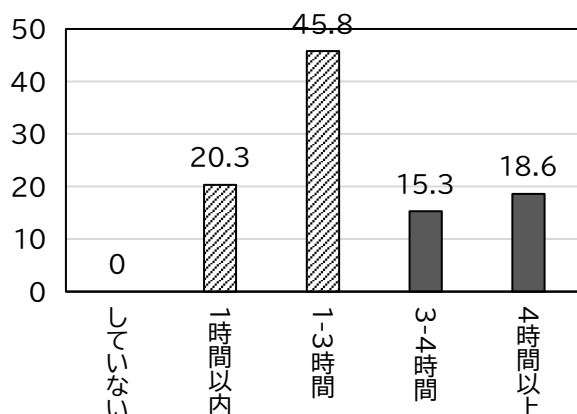
「困った時に人に助けを求めることのできる」力は、これから生きていくために必要な力です。1人で抱え込んではいけません。まず、信頼できる身近な大人に相談してみてください。できれば2～3人。きっと力になってくれるはずです！



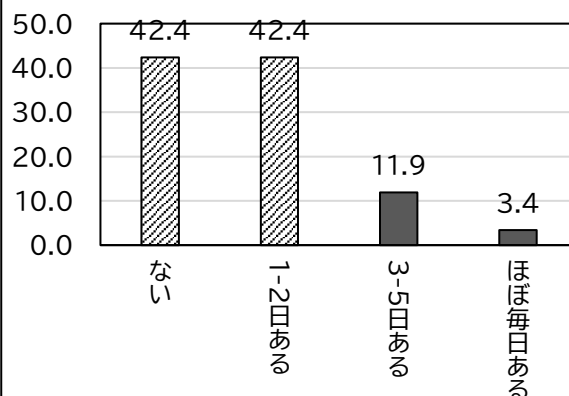
困ったことがあった時、人に助けを求める
ことができる(%)



1日のゲーム・SNS・動画・ネット等の
使用時間(%)



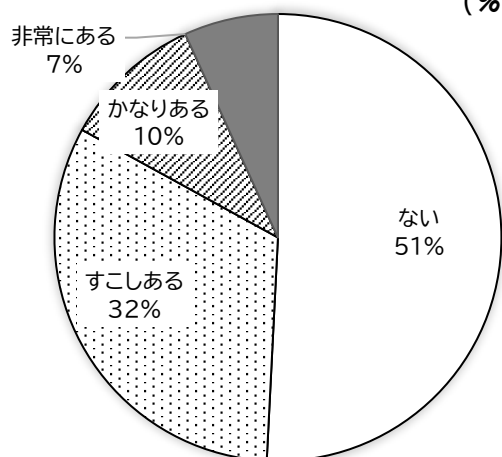
むしゃくしゃ、イライラ
かっとしたりする(%)



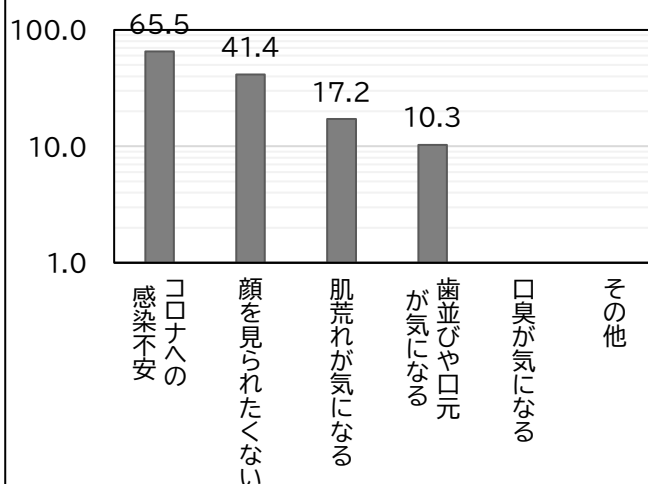
1日のメディアに触れている時間が3時間以上の生徒が33.9%もいました。メディアに長い時間触れている生徒の方がイライラやかっとしたりする割合が高くなっています。メディア依存になるとゲーム脳といって脳の感情をつかさどる「前頭前野」がほとんど使われないため、イライラしたり切れやすくなるという研究結果が出ています。メディアに支配されない生活を心がけていきましょう！



マスクを外すことに不安や抵抗感がある
(%)



「ある」と答えた人はどんな理由ですか？



日本の若者の間で、マスクがないと落ち着かない「マスク依存」の人が増えています。栗中生もマスクを外すことに不安や抵抗感のある人が約半数。その理由の中で「顔を見られたくない」と答えた人が41.4%もいて驚きました。マスクで顔を隠すことにより表情が読み取れず、コミュニケーションへの影響も心配されています。

海外で「脱マスク」が進み、日本でも人と人との距離が保てる屋外では外すことが推奨されています。一日も早く感染症が落ち着き、マスクを外してみんなの笑顔があふれる日を願うばかりです。



がんについて、一緒に考えよう

～がん経験者とともに～

講師 認定 NPO 法人乳房健康研究会理事

ピンクリボンアドバイザー

がん教育認定講師 栗橋 登士 さん



がんでない人も、がんになった人も、すべての人がかけがえのない命を大切にして、自分らしく暮らせる社会を作っていけるといいね！
「辛くても ひと声かけて 支えあい！」

12月6日に、2・3年生を対象にピンクリボンアドバイザーでがん教育認定講師の栗橋登士さんをお迎えし、「がん教育講演会」を開催しました。

がんの経験を通して、がんとの向き合い方・健康の大切さ・他者への思いやりと支え合うことの大切さ、そしてがんになっても自分らしく生きることの素晴らしさを教えていただきました。



がん教育講演会に参加し、栗源中 2・3 年生全員が「ジュニアピンクリボンアドバイザー認定証」をいただきました！

生徒感想（一部抜粋）

- がんは早期発見ができれば約 9 割が治るということを聞き、検診の大切さに気づかされました。『辛くてもひと声かけて 支えあい』という言葉聞き、周りにがんの人や辛そうな人がいたら、支えられるようになりたいと思いました。（3 年生）
- この講演会で印象に残っているのは、患者や家族、友達を大切にすることです。がんは誰でもなってしまう可能性があり、誰のせいでもない。そして、みんながみんな支え合うこと。がんだけでなくこれからの社会のことも教えてくださりとても実りの多い 1 時間でした。（2 年生）



すがやのひと一言

いよいよ冬休み！3年生は、受験に向けて自分と向き合う勝負の冬となります。とにかく体調に気をつけて乗り切ってほしいと願っています。ちょっとしんどいな～と思ったら「何とかなるさ♪」と自分に言ってみて！きっと何とかなるもんです！みんななら大丈夫！！

みなさんタレントの北斗晶さん知っていますか？彼女は「思えば思われるんだよ」と母に言われ続けて育ったそうです。人に要求してばかりじゃダメ。相手を心から思ってこそ、相手にも大切にされると教えられたそうです。「人を思う」ってそういう事だな～としみじみ思う今日この頃です。

冬休みは家族で過ごすことが多く、心がぽかぽか温くなる大好きな季節。名古屋にいる次女も正月は帰ってくる予定です。この冬は「人を思う」をテーマに、家族を思い友達を思う冬にしたいなあ♪どうぞ皆さんも家族でお互いに 1 年の感謝を伝えあい、あったかい冬をお過ごしください。

では、よいお年を♪

BY すがや

