

ほけんだより 12月

七尾市立七尾中学校

令和6年12月3日

感染症対策は続けよう！

10月、11月の七尾中では咳症状の生徒が多く、発熱や喉の痛みで欠席する人も徐々に増えていきました。1つの感染症が大流行している状況ではありませんが、複数のウイルスや菌が弱く多く広がっているのではないかと想像されます。病院でも確定診断がでる生徒は少なく、対症療法が主になりますが、体調不良の場合は無理をせず自宅療養をお願いいたします。特に集団生活の中では、一人ひとりが気を配って生活していきましょう。

インフルエンザにかかったら

登校

できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

空気を入れかえよう



新型コロナウイルスの出席停止期間は、

「発症したあと5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」です。



感染後10日間は人にうつす可能性が高いので、マスクを着用しましょう。

いずれにしても、まずは主治医の指示に従ってください。特に指示がなかった場合、この基準にしたがって登校をお願いします。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。



戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

アニバーサリー反応について

アニバーサリー反応とは、過去の出来事や経験が特定の時期や日付に再び思い出され、その時の感情や反応が再現される現象です。特に、災害や事故、悲しい出来事などの記念日が近づくと、意識しなくても、その日が近づくとつれて、その時の感情が強くよみがえり、心身に反応が生じることがあります。

元日を迎えるに当たって、様々なテレビ番組等で震災関連番組を目にすることがあると思います。また、先日の震度5弱の地震をうけて、恐怖がよみがえった人もいるかもしれません。

アニバーサリー反応は自然な反応です

アニバーサリー反応は異常な反応ではなく、自然なものと考えられています。反応が生じた際に、どのように落ち着かせるかを知っておくことが大切です。

中学生の皆さんへ

皆さんの中には、地震を思い出して不安になったり、悲しくなったりすることがあるかもしれません。それは自然なことです。大切なのは、その気持ちを無理に抑え込まず、信頼できる大人や友達に話すことです。

保護者の皆様へ

お子様がアニバーサリー反応を示すことがあるかもしれません。その際は、無理に気持ちを変えさせようとせず、まずはお子様の話をじっくりと聞いてあげてください。そして、必要に応じて専門家のサポートを受けることも検討してください。

サポートの方法

- 話を聞く : お子様が感じていることを否定せず、共感を持って話を聞いてあげてください。
- リラックス方法を共有する : 深呼吸やリラックスできる活動と一緒にすることで、気持ちを落ち着ける手助けをしましょう。
- 専門家のサポート : 必要に応じて、スクールカウンセラー等に相談することも大切です。

○ リラックス呼吸法



- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じても、開いたままでも大丈夫です。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゆう～。
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。
～ 1分程度行う ～
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でうーんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。

○ 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

- ① 椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③ その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
- ④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

