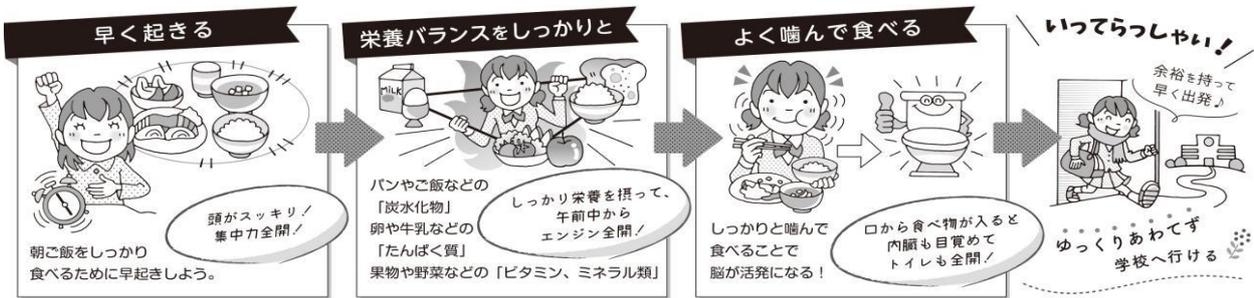




松橋支援学校
保健室
令和4年1月17日

今年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っています？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。オミクロン株による感染が県内も急増しています。感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。

朝食からはじまる 元気な一日



歩きスマホだけじゃない！

寝ながらスマホ

にも要注意

横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。

また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



そのブルブル、なんのため？

寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

感染症にかかったとき

ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉の震えて体温を上げようとしています。



怖いとき



恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。

★裏面に感染予防対策をのせています→→→→→

熊本県リスクレベル

レベル2（警戒強化レベル）

なお、感染状況は拡大傾向が見られます。

保護者の皆様へ 感染症予防対策について

1月12日、熊本県のリスクレベルは「レベル2警戒強化レベル」に引き上げられました。3学期も引き続き、手洗いや換気、消毒の徹底など感染予防に努めてまいります。御家庭でも感染予防について御協力をお願いします。

- 1 発熱、風邪症状、倦怠感、息苦しさ、味覚・臭覚障がい等の症状がある場合等には、症状がなくなるまでは登校せず、自宅で休養をお願いします。
- 2 県リスクレベルが「レベル2以上」であれば同居の家族に発熱等の風邪症状が見られる場合も登校せずに自宅等で待機するようにお願いします。（欠席扱いになりません）
（※熊本県リスクレベルは「レベル0」～「レベル4」の5段階）

※毎月配付している健康観察表に、毎朝検温と風邪症状の有無（同居家族含め）のチェックをお願いします。原則として、発熱の有無に関わらず、風邪症状がある場合は登校を控え、自宅で休養をお願いします。

- 3 本人、もしくは同居家族が陽性者となった場合、また濃厚接触者に特定させた場合は、速やかに学校まで御連絡をお願いします。

※医療機関や発熱者専用ダイヤルに電話相談した結果により、PCR検査を実施することになった場合もすぐに学校に連絡をお願いします。また、症状はないが感染に不安を感じる方は県の登録を受けた検査機関等において1月末まで無料検査が受けられます（熊本県民に限る）熊本県HPに実施している医療機関など詳細が掲載されていますので御覧ください。

発熱患者専用ダイヤル：TEL0570-096-567

平日9時～17時

それ以外の時間帯は

「熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口」

TEL096-300-5909

