



気を緩めずに、しっかり感染対策をしましょう！

新型コロナウイルスの感染がますます拡大し、本校でも感染拡大予防のためオンライン授業が開始されました。学校という集団生活の場は、気を付けていても感染が広まるリスクがあることを再認識しなくてはなりませんね。しっかり気を引き締めて、感染対策を実施していきましょう。

対策8箇条

- ① 体調が悪いときは休む：本人はもちろん、家族に発熱等の風邪症状があるときは登校できません。
- ② 毎朝の検温と健康調査：登校前に検温し、健康調査票に記入してください。
- ③ マスクの着用：不織布マスクがより飛沫感染の効果に予防があるとされています。予備も用意しておきましょう。部活動の休憩中は、必ずマスクを着用してください。
- ④ 手洗い・うがい：接触感染の予防に効果があります。こまめに手を洗いましょう。
- ⑤ 消毒：各所に設置されている手指消毒用アルコールを有効に活用してください。
- ⑥ 食事のマナー：もっとも感染リスクが高い場面です。昼食は「黙食」の徹底をお願いします。
- ⑦ 換気：寒いとは思いますが、休憩時間は窓を開けて換気しましょう。
- ⑧ 密を避ける：人と十分な距離を取りましょう。

*学校で発熱等の風邪症状がみられた場合には、基本的には「早退」となります。場合によっては保護者のお迎えをお願いすることもありますので、その場合の連絡の取り方を確認しておいてください。



免疫力を高めよう！



「免疫力」とは：病原菌やウイルスなどの外敵の侵入から体を守ったり、体内にできた害をもたらす細胞を除去する自己防衛反応のことで、病気から体を守る働きのことです。



免疫力低下の原因

- ◎睡眠不足
- ◎偏った食生活
- ◎ストレス
- ◎低体温

初期症状 口内炎やヘルペス、肌荒れが目立ってきます。
中期症状 アレルギーも免疫力に関係しており、アレルギーの諸症状が出現したり、風邪にもかかりやすくなります。
後期症状 悪化するとガンや心臓疾患、糖尿病などの、危険リスクが高い病気にかかってしまう可能性が増えていきます。



免疫力を高めるために



- ☆適度な運動をする
- ☆睡眠をしっかり取る：睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になります
- ☆栄養バランスの良い食事をする：発酵食品や玄米、野菜中心の食生活が大切です。
- ☆お風呂につかる：38～40℃ぐらいのお湯に、20～30分ゆっくりつくと良いでしょう。
- ☆よく笑う：笑うと免疫細胞が活性化するといわれています。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。



オンライン授業に疲れたとき！乗り切るためのコツ

オンライン授業を受けていると教室での対面授業より疲れがたまる、と感じたことはないですか？
疲れの原因を知り、心身への負担を軽減する方法を実践していきましょう。



オンライン授業で起こりがちな疲れの原因

- ① 光の刺激で目や脳に疲労が蓄積→肩こりや頭痛の原因に。
- ② ずっと同じ姿勢・運動量の低下→筋肉が縮小し、血の巡りが悪くなることで疲労感が増し、集中力が低下する。
- ③ 通信環境が整わない→画面が止まったり、音声聞き取りづらい→ストレスがたまる



乗り切るための対処法

- ① パソコン眼鏡を使用する：目の負担を軽減してくれるブルーライトカットの眼鏡がおすすめです。
- ② 正しい座り方を意識する：猫背にならないよう背筋を伸ばし、肘の高さが90度になるよう机といすの高さを調整しましょう。パソコン・スマートフォン画面に顔を近づけすぎないことも大切です。
- ③ ストレッチで体をほぐす：ストレッチで凝り固まった筋肉を動かしましょう。首を左右に動かしたり肩を回したりするだけでも凝りがほぐれますよ！
- ④ 休憩はしっかり休み・水分をとる：休憩時間中はパソコンやスマートフォンをできる限り触らず、体を動かしたり、水分補給をしてしっかり休みましょう。
- ⑤ 好きな音楽を聴く：気分が上がったり、落ち着く即効性あり！
- ⑥ アロマを楽しむ：授業スタートのタイミングはミントや柑橘系、終了後は落ち着くローズの香りなどおすすめです！温タオルにアロマをたらしてホットアイマスクも！
- ⑦ 授業が終わった後の楽しみを作る：お家の中でもONとOFFの切り替えができるよう、授業後にちょっとした楽しみがあると頑張れます！



カメラ移いをよくするポイント

- ・窓の正面に座り、カメラを自分の方に向ける
- ・上半身に広い服を着る

みんなで顔を映しているときに、ちょっとだけ気分が上がります笑♡

