

新型コロナウイルス感染症陽性者の療養期間が変更になりました。

9月7日から療養期間が次のようになりました。

【症状がある場合】発症日から7日間を経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合には8日目から解除を可能

症状軽快とは
解熱剤を使用せずに熱が下がっていて、せきや鼻水、のどの痛み等の呼吸器症状が改善傾向にある場合

【症状がない場合】検体採取から7日間を経過した場合には8日目から解除を可能。加えて5日目に検査キットによる検査で陰性を確認した場合には6日目に解除を可能

ただし、症状がある場合は10日が経過するまで、症状がない場合は7日を経過するまでは感染させるリスクがあります。検温などの健康観察やマスクの着用など、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
3日目に 症状軽快				軽症 快状	療養期間				解除		
8日目に 症状軽快							療養期間		軽症 快状	24時間	解除

本校としては、感染させるリスクのある期間（症状がある場合は10日、症状がない場合は7日）は、部活動へは参加しないで、体調を整える時間にしてほしいと考えています。

睡眠で免疫力を高めよう

睡眠で免疫力が高まる理由とは

1. 睡眠中に細胞を修復する

眠りについて2~3時間ほど経過すると成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは細胞を修復したり、体全体の疲労を回復させる働きがあるため、免疫力と密接な関係があります。



2. ストレスが解消される

体の機能を24時間コントロールする自律神経には、日中活発になる交感神経と夜間活発になる副交感神経があります。それぞれの神経がバランスよく働くことで免疫力は保たれるのですが、過度にストレスがかかると交感神経ばかりが活発化してしまい、免疫力の低下につながります。睡眠を十分にとることで日中働いた脳をしっかりと休め、ストレスを解消することができます。



免疫力を高める睡眠のコツ

1. 8時間以上睡眠をとる

平均睡眠時間が7時間未満の場合、睡眠時間が8時間以上の人と比較すると、およそ3倍程度の割合で風邪を発症しやすいというデータがあるそうです。

2. 朝起きたら太陽の日を浴びる（睡眠サイクルを整える）

3. 寝る前はリラックスして過ごす（交感神経を刺激しない）

- ◆お風呂のお湯はぬるめにする
- ◆食事は睡眠の3時間前までにすませる
- ◆寝る前（最低1時間前）にパソコンやスマートフォンはやめる



突然の大地震！ 外出先で、どうする？

9月1日：防災の日



〔地下街〕

火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。



〔映画館・劇場〕

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。



〔タワーマンション・高層ビル〕

高層階では地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



〔エレベーターの中〕

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



9月9日：救急の日



緊急！でも正確に！ 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



9月21～30日：秋の全国交通安全運動



スマホを見ながら運転しない



2人乗りをしない



音楽を聴きながら運転しない



夜はライトをつける