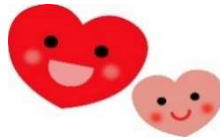


えがお



令和 3年 8月 30日発行

仙台市立第一中学校 保健室

猛暑で始まった夏休みでしたが、後半は雨の日が多く気温も秋を感じさせるほど寒い日もありました。暑い中でも、工夫しながら部活動を頑張っていた人、制限のある生活でも、できる範囲で楽しみを見つけて過ごし、エネルギーを充電できた人も多いのではないのでしょうか。生活リズムや気温の変化の影響もあり、休み明けに体調を崩していたり、睡眠不足で疲れたりしている人も少なくないようです。

よい状態で過ごすためには、努力するときはしっかり取り組み、休憩するときは十分リラックスする。今の時期は、オンとオフのメリハリを意識して過ごすことが調子を整えるために重要です。

感染症予防

市内でも 10 代の感染者が増加しています！今まで以上にしっかり予防していきましょう

□朝の検温と健康観察

→体温が平熱より 1℃以上高いとき、かぜのような症状があるときは、自宅でゆっくり休養しましょう。

早めに休養することで、症状が悪化することや長引くことを防ぎ、回復を早めます。

□学校での感染予防：改めて、確認し実行していきましょう。

* ウイルスは、口や鼻から侵入することがほとんどです。そのため、下記のような予防が重要なのです。

- ・マスク：人混みや人との距離を十分に保てないなど、感染リスクが高い場所では不織布のもの、人との距離が十分とれる場所では、それ以外ものをつけるなど使い分けることも大切です。

マスクやフェイスシールドの効果 **HUFFPOST**



- ・石けんによる手洗い：食事の、トイレの後や共有のものに触れたときは、特にていねいにしましょう。
- ・黙食：会話をしながら食べることは、感染リスクが高いということを理解し実行しましょう。
- ・換気：ウイルスを減らす効果があります。学校のエアコンは、換気をする機能がついていません。

心と体の免疫力アップ

対角線上に窓とドアを開けましょう

□よい睡眠をとる

→ぐっすり眠れるように、スマホや TV、パソコンなどの光刺激は、寝る 2 時間前にはやめましょう。

また、軽いストレッチや読書、穏やかな音楽を聴く、お風呂に入るなど一人一人に合った寝るための準備をすることもおすすめです。

□栄養バランス

→主食（炭水化物）+おかずやくだもの（タンパク質、ビタミン、ミネラルなど）をバランスよく食べましょう。一回の食事でもとれなくても、その後の食事の中でバランスを整えていくことが大切です。

□好きなことをする時間

→心をリラックスさせるために、とても大切な時間です。一日の中で短い時間でもよいので、自分のための時間を作っていきましょう。心が元気になると、体の調子も整いやすいことがわかっています。

児童・生徒と保護者の方へ ～新型コロナウイルス感染症の予防のために～

仙台市保健所・仙台市感染制御地域支援チーム

新型コロナウイルス感染症 仙台市 週報(8月9日～15日)及び月報より

今週の感染状況のまとめ【陽性者数や病床使用率、クラスター発生状況など】

○仙台市では、陽性者数を前週と比較すると415名から**557名**と約**1.3倍**に増加しています。期間中の感染経路不明の割合は**66.7%**で、国の指標のステージIV50%を超えています。

○仙台医療圏における重症者病床使用率は約6割(68.8%)、病床使用率は**約9割(89.3%)**と、前週と比較して増加しています。

現在は、8月27日から緊急事態宣言へ変更されています

仙台市感染制御地域支援チームからのコメント【気をつけていただきたいこと】

○8月12日からの「宮城県・仙台市緊急事態宣言」に加え、**8月20日から9月12日まで**は、「まん延防止等重点措置期間」となります。**不要不急の外出・移動は自粛**をお願いします。

○同居家族から感染する事例の割合が高く、家庭内へのウイルスの持ち込みを防ぐことが大切です。児童・生徒及び保護者がお互いに「**マスクの正しい着用**」や「**手洗い**」を徹底する等、基本的な感染予防策を**今一度見直し**いただくようお願いします。

最新の週報はこちらからチェック！

▶ 仙台市ホームページ (毎週木曜日更新)

URL: <https://www.city.sendai.jp/kenkoanzen-kansen/sendaisisyuhou.html>
(週報のほか、月ごとの感染状況をまとめた月報も公表しております。
<https://www.city.sendai.jp/kenkoanzen-kansen/sendaishigeppou.html>)

▶ ツイッター (毎週木曜日配信)

アクセス方法: https://twitter.com/sendai_kiki ユーザー名 @sendai_kiki

▶ LINE (ライン) (毎週木曜日配信)

アクセス方法: LINEアプリの友だち追加画面で「@sendai-city」をID検索して登録
LINEアプリで公式アカウント「仙台市」を検索・選択し、「追加」ボタンを押して登録

部活動でも十分な感染対策を！

児童・生徒などが集まって活動する部活動は、口や鼻からの飛沫や人と人との接触機会も多く、そういったリスクのある状況が長時間となりがちです。実際に他都市においては、部活動の関係者で陽性者が発生し、感染が拡大した事例が複数見受けられます。

以下に挙げるものは、部活動における効果的な感染症対策の一例です。基本的な対策ではありますが、部活動の際にはこれらを徹底することに努め、感染のリスクを低減させましょう。

- ・飛沫感染に留意し、近距離での大声を徹底的に避ける
- ・こまめな手洗いを励行する
- ・体調のすぐれない児童・生徒等は部活動への参加を見合わせ、自宅で休養する
- ・部活動の練習場所や更衣室等、また食事や集団での移動の際の三密を避ける

文部科学省・スポーツ庁通知
「運動部活動に参加する学生等の集団における新型コロナウイルス感染症対策について」より引用