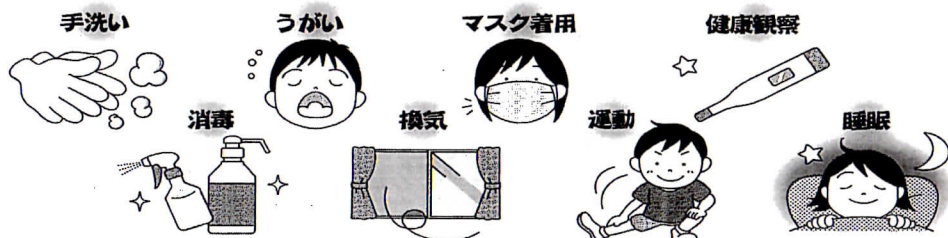


新型コロナウイルス感染症の急速な感染拡大に注意!!

新型コロナウイルス感染症はオミクロン株への置き換えりと同時に感染者数が急速に増加しています。一方で、地域によって無料のPCRセンターが設置されたり、3回目のワクチン接種が早められたり、治療薬が手に入りやすくなったり社会情勢は変化していています。引き続き1人1人が日々の健康管理と基本的な感染症対策を徹底しましょう。マスクの着用や手洗いも正しく行えるようにしましょう。

コロナもインフルもカゼも...予防方法は同じです



手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～



コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど... 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

【巣ごもり便秘に気をつけよう】

現在、コロナ禍で便秘になった人が、年齢を問わず子どもから大人まで急増しているそうです。便秘とは日本内科学会は「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」、最近では『慢性便秘症診療ガイドライン 2017』で「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排泄できない状態」と定義しています。排便が毎日あっても残便感があり、1日に何回もトイレに、お腹が張るなどがあれば便秘といえるのです。

特にコロナ禍で外出を控えていると、運動をする機会が減って、腸管の動きが悪くなり、気づかぬうちに巣ごもり便秘になってしまうことがあります。また、コロナ前はしていなかったマスク常時着用や、コロナ感染に対する不安・恐怖心等で想像以上にストレスがかかることも影響していると考えられます。

～ 解決法 ～

① 運動の習慣化、生活リズムの改善

- ・スクワットや腹筋運動、身体をひねる運動は腸に刺激になるのでお勧めです。取り入れやすい運動には家やマンションの階段の上り下りや家事の手伝いなどがあります。
- ・朝食をとることは、眠っている大腸を胃腸反射によって刺激して動かします。朝食後にはトイレ利用の習慣をつけましょう。

② ストレス解消

- ・腸は脳と密接に連携しながら体内の働きを調整しているので、脳に強いストレスがかかると、おなかの調子が悪くなったり、元気がなくなったりします。
- ・好きな音楽を聞く、大声で歌う、好きなテレビ番組を見て大笑いしてリラックスするなど、毎日少しでも気分よく過ごせる時間をもつことが大切です。

③ 食生活の見直し

- ・大腸には様々な菌がありますが、健康な人は菌種も豊富でバランスが取れています。バランスよく食べるのが難しい時は、ヨーグルトや漬物、納豆などの発酵食品を上手に取り入れましょう。さらに、わかめやひじきなどの海藻、リンゴやらっきょう、大麦など水溶性食物繊維と一緒に摂ると菌が活発に働きます。
- ・腸の劣化は便のにおいで判断できます。臭みがなければ発酵が進んでいて良い環境だといえるので、体調管理の1つとしてチェックしてみましょう。

生徒のみなさん・保護者の方へ ～ コロナ感染拡大下の保健室からのお願い ～

- ・生徒本人または家族が抗原検査・PCR検査を受ける場合、結果が出る前に速やかにご連絡ください。遅刻欠席連絡フォームにてご連絡いただいた後、詳細の確認のために学校から電話をさせていただく場合があります。
- ・家族が発熱など体調不良の時は登校を控えるようお願いいたします。なお、生徒が登校後に体調不良で早退することになった場合、その在籍している兄弟も一緒に早退することになります。(日出学園小学校に在籍する児童も含みます)
- ・今まで以上に登校前の検温入力が必要となります。検温入力をしても反映されない場合は学校のアカウントでログインしているかご確認ください。