

保護者の皆さま&生徒諸君へ

2学期末の試験が無事に終わりました。9月中旬以前はコロナ、中旬以降からはインフルエンザが流行し、2学期いっぱい学級閉鎖が相次ぐという異例の事態となってしまいました。コロナ禍の3年間にインフルエンザの流行がなかったため、インフルエンザに対する免疫を持たない生徒が次々に感染していくという様子が窺えました。間もなく2023年が終わります。今年は気候が不順だったり、いろいろな感染症が流行ったり、中々に大変な一年だったと思います。でも、新校舎が竣工し、校庭も広がって、校内の活動の場が増えたことは何よりも喜ばしいことでした。よく体を動かして、感染症に負けない体力をつけてほしいと願うばかりです。

◆◇■□ 冬期休暇中を健康で安全に過ごしましょう □■◇◆

定期試験中は、寝る間を惜しんで勉強したことと思います。疲れが残ったままだと、免疫力が低下して感染症に罹患したり、集中力の欠如から思わぬケガをしがちです。まずは、睡眠をたっぷりとり、頭と体の回復に努めてから、活動をしてください。

1. 毎朝、健康状態の確認を行いましょ

コロナ5類移行後は、検温や健康観察の報告はなくなりましたが、毎朝自分の健康状態を確認することは大切です。「ちょっと体調が悪いかな」などと感じたら、検温をして体温チェックをしてみましょう。自分の体と向き合っ、部活などに参加できる状態か否かを見極めましょう。体調不良の状態ですると悪化する可能性が高くなります。

保護者の皆さまも、ご子息の健康状態の確認をお願いいたします。

2. 感染症が疑われる症状や状況がある場合は冬期活動には参加しないでください

本人に発熱や風邪症状など感染症が疑われる症状がある場合は、冬期活動や外出はせずに自宅で療養し、早めに医療機関へ相談してください。また、ご家族が感染症にかかっている場合も注意が必要です。

宿泊行事参加者へは別途「冬期宿泊行事参加者への注意事項とお願い」を配付しました。必ず読んで、守ってください。

3. 日常の感染症対策を行いましょ

- 手洗いの徹底や手指の消毒を行いましょ。
- 換気をしましょ。寒さ対策などで窓を閉める場合は、30分に1回は窓を開けましょ。
- 睡眠や栄養をしっかりと、免疫力を高めましょ。
- 体を冷やさないこと。冷えると免疫力が下がります。「首」「手首」「足首」の首がつく部位を温めることをおススメします。
- 症状がある場合は、無理をせずに休みましょ。どうしても外出しなければならない場合は、マスクを着用しましょ。
- 発熱時に解熱剤で熱が下がっても治ったわけではありません。活動や登校は控えてください。

4. ケガに注意して活動を行いましょ

寒い時期は、体が硬くなるため、肉離れや靭帯損傷などのケガをしがちです。運動部の活動は、準備運動をしっかりと行って、体を温めてから開始しましょ。また、水分も忘れずに補給してください。脱水は筋けいれんなどを引き起こします。注意しましょ。また、冬期は陽が落ちるのが早いので、暗いま活動をし、早めにライトをつけるようにしてください。環境に気を配ることは、安全と効率につながります。

皆さん、一年をいい形で締めくり、明るく新年をお迎えください。

