

# すてすてどんどん

令和3年 9月号  
 狭山特別支援学校  
 ほけんしつ



生活リズムを整えて



## 学校モードにチェンジ!

新型コロナウイルス感染症の急激な感染拡大、緊急

事態宣言中での2学期のスタートです。子どもたちを守るために、ご家庭と学校とで感染対策を一層徹底していきましょう。また、夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムを整えて調子をくずさないよう過ごしましょう。

体内時計を整えて

## 睡眠を大切にしたい生活リズムを

### 昼間、からだを動かす

眠る直前のはげしい運動は、からだ  
 が活動モードになり、眠り

にくくなります。

### 朝ごはんを食べる

夜食を食べると  
 太る原因になります。

消化に時間がかかる

ので、深い眠りが

とりにくくなり

ます。

毎日同じ時間に起きて、

太陽の光を浴びる

### 夜に光を浴びすぎない

夜に光を浴びすぎると、夜型化が  
 進み朝起きにくくなります。

### お風呂は早めに入る

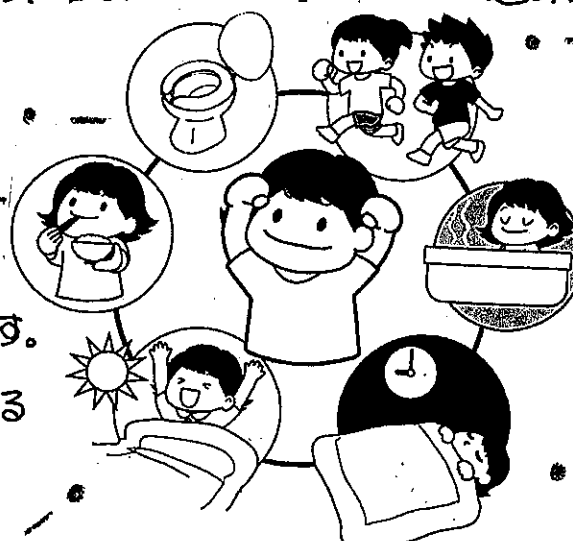
眠る直前に熱いお  
 風呂に入ると、眠  
 りにくくなります。

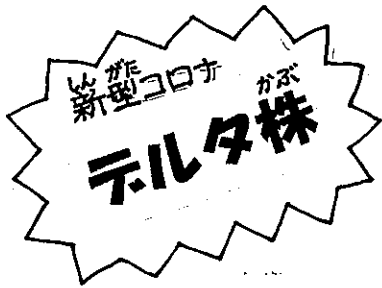
(寝る1~2時間前に  
 入りましょう)

### 平日と休日の

### 睡眠リズムをずらし過ぎない

ずれると体内時計が乱れ、生活  
 リズムもくずれやすくなります。





新型コロナウイルスの全国的な感染爆発のなか、  
 子どもの感染が急増しています。流行中のデルタ株  
 のことを知って感染防止を徹底していきましょう。

**\*これまでのコロナとデルタ株の違い\***

|        | これまでのコロナ                   | デルタ株   |
|--------|----------------------------|--|
| 感染力    | 1.4~3.5人                   | 5~9人   |
| 家庭内感染  | 何人かは感染しなくてすむ人もいた           | ほぼ全員が感染しているケースが多い  |
| 短時間の会話 | 短時間の会話なら濃厚接触者にならず感染しない人もいた | 短時間の会話でも感染している人が続出<br><small>たった1~2分しかしゃべってないのに!</small> |

**3密のうち一つの密でも感染リスクが高まります**

今注意すべきはエプロン感染?

- ① 「密閉」空間にしないようこまめな換気をする  
 (窓を開ける・窓に向かって扇風機を当てる・換気扇をまわす)
- ② 「密集」しないよう人と人との距離をとる(人混み回避)
- ③ 「密接」した会話や発声は避ける。(マスクは不織布を推奨)

**みなさんへ 改めてお願いです**



- 健康観察表への記入をお願いします。
- 発熱等のかせ症状がみられる場合や、家庭内に体調不良者がいる場合は登校せずに自宅で休養してください。
- 手洗い・マスク着用の徹底と適切な換気をお願いします。
- どうしても必要な外出以外は家にいましょう。外に出たい時は人混みを避け、近所のお散歩くらいでお願いします。