



昼間はポカポカ陽気ですが、朝晩は寒さが厳しくなりました。これから一段と寒くなります。登下校は、マフラーや手袋で防寒しましょう。

最近話題の 新型コロナウイルス感染症「オミクロン株」

南アフリカが11月報告した新型コロナウイルスの新たな変異株。

新型コロナは2019年に中国・武漢で初めて感染者が確認された後、遺伝情報が部分的に変わる変異種が見つかっており、感染しやすさや症状の重さが異なる場合がある。英国由来のアルファ株や、インドで最初に見つかったデルタ株は日本で大流行を起こした。オミクロン株は変異した部分が多く、世界保健機関（WHO）は最も警戒度の高い「懸念される変異株（VOC）」に分類する。

（12月1日 埼玉新聞より）

ブレイクスルー感染ってなに？

ブレイクスルーには「突破する」という意味があります。新型コロナウイルスワクチンを接種しても、ワクチンが作ったであろう免疫を突破して感染してしまうことを『ブレイクスルー感染』と言います。

ワクチンを接種しても免疫が十分に高められず、発症したり、重症化する人もいますし、様々な理由からワクチンを接種できない人もいます。

ワクチンの接種の有無にかかわらず、感染予防は継続してください。



まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



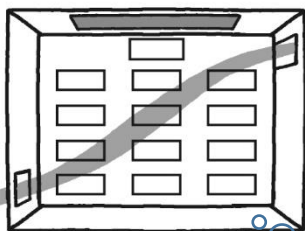
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくのとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



教室のカーテンが換気の妨げになっていませんか？

風が通るように、水道側のカーテンフックを1つ外しカーテンで窓をふさがないように気をつけましょう





12月の保健行事



★歯みがきしよう Week 11月29日(月)~12月3日(金)

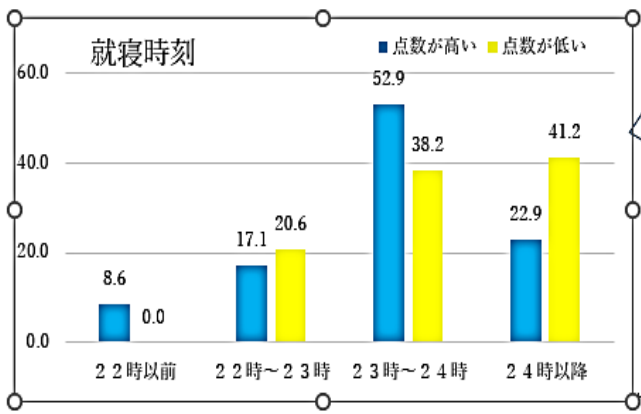
★歯科健診 12/1(水) 13:30~ 3年生対象者、

12/2(木) 10:30~ 1,2年生対象者

- 対象者**
- ① う歯・要注意乳歯の治療を済ませていない生徒
 - ② 顎関節の異常・歯列やかみ合わせについて、要観察・要医療となっていたが受診していない生徒
 - ③ 4月の歯科健診で歯垢・歯石が付着していた生徒
 - ④ 4月の歯科健診で歯肉の炎症が見られたが受診していない生徒
 - ⑤ 現在、歯痛や歯肉炎がある生徒



4月の歯科健診から7か月経っています。
 むし歯や歯肉炎は進行していないか？ 歯垢をきれいに落とす歯みがきができているか？
 かみ合わせが悪くて顎に負担をかけていないか？など、丁寧に検診を行っていただきます。



生活習慣と学力の関係？！

これは、ある学校の生徒の生活習慣とテストの点数を調べた結果です。

就寝時刻

- テストの点数が高い生徒たちの約73%の人が24時までには寝ています。
- テストの点数が低い生徒たちは、24時に寝る人が41.2%います。

学習時間

- テストの点数が高い生徒たちの74%以上は、1日2時間以上勉強しています。
- テストの点数が低い生徒たちも57%以上が1日2時間以上勉強しています。
- テストの点数は学習時間ではなく、学習内容や学習方法によって差がつくのかもかもしれません。

ゲーム・インターネット使用時間

- テストの点数が高い生徒たちの42.9%、点数が低い生徒の54.3%が2時間以上ゲームやインターネットを使用しています。
- 学校から帰って、ゲームやインターネットを2時間以上使用すると、学習時間か睡眠時間を削らなければなりません。どちらが少なくなっても学校生活に支障が出ます。ゲーム・インターネットなどの使用は2時間以内にしましょう。

