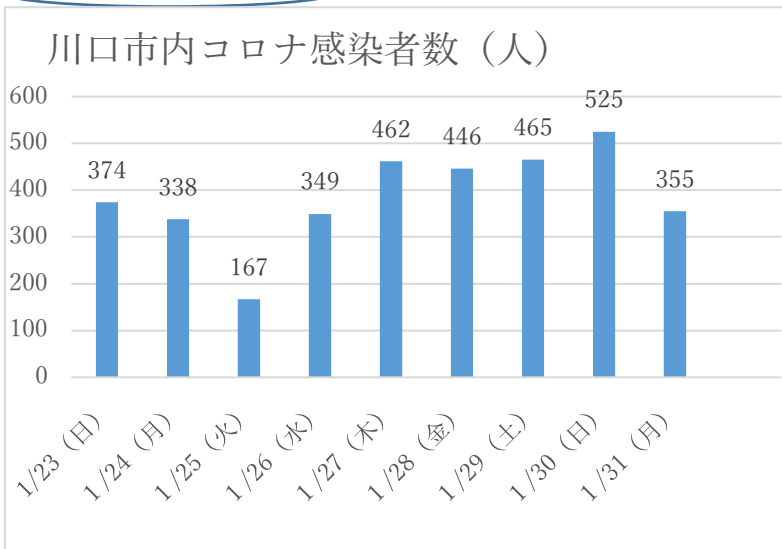




1年で一番寒い時期となりました。  
教室は暖房を使用していますが、窓を開けて換気を継続しているため、冷たい風が入ります。ウインドブレーカや膝掛けを使って、温かく過ごしましょう。

## 新型コロナウイルス感染状況



川口市内でも、感染者が急増しています。岸川中学校では、1/14(金)～1/17(月)まで、1クラスが学級閉鎖を行いました。

それ以降は、登校前の健康観察の徹底、手洗い・教室の換気・消毒・給食時の黙食など、1人1人が感染対策を行い、校内での感染拡大を防いでいます。

オミクロン株の感染力は非常に強く、どんなに予防していても、感染する可能性があります。

友達とフードコートなどで食事をしたり、友人宅でマスクを外してゲームや飲食をしたことで感染した例もあります。

不要不急の外出を避けて、人と会うときは常にマスクで鼻と口を覆ってください。

生徒の皆さん・保護者の方へ

## 岸川中学校における新型コロナウイルス感染症対策



1人1人の感染対策が、集団の感染を防ぐことにつながります。みんなで実行してください。

### 登校前の健康観察・検温

- ★『朝の体温』『自分の健康状態』『家族の健康状態』『保護者印』の記入がない場合は、教室に入れません。必ず登校前に確認してください。
- ★ホームページ [1月18日付「新型コロナウイルス感染症に関する出席停止について」](#)をお読みください。

生徒本人・ご家族に風邪症状や発熱・PCR検査を受けた(受ける予定がある)場合は、登校を控えてください。オミクロン株は1人の陽性者が出れば、4人の濃厚接触者がいると言われていています。

### 教室の換気

★教室の窓は、常に対角線状に開けて、換気扇を回してください。

### 手洗い・消毒の励行

- ★登校したとき、移動教室の前、トイレの後、給食の前、体育や昼休みなどの運動後、必ず石鹸で手を洗ってください。手を洗ったら、ハンカチできれいに拭き取りましょう。

### 3つの密「密閉」「密集」「密接」を避ける

- ★どうしても『密集』『密接』するときは、会話をしない・人に飛沫を飛ばさないことが大切です。

# 新型コロナウイルス感染を のりこえるための説明書

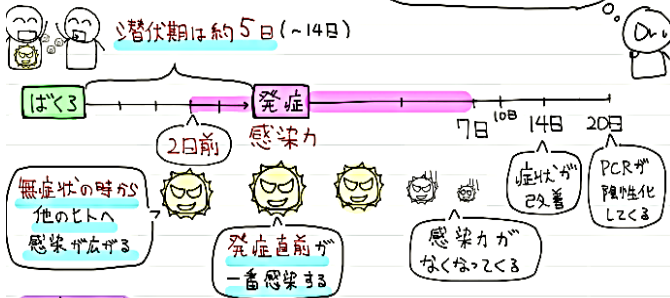
オミクロン株編

諏訪中央病院  
玉井道裕 医師が作成した  
資料より引用しました。

## オミクロンの感染力

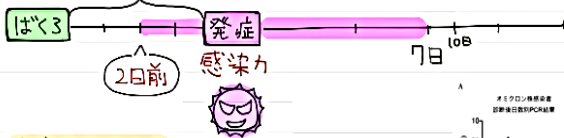
② 潜伏期間が短い

<元祖コロナ>



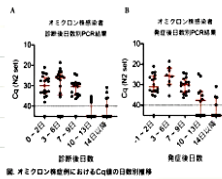
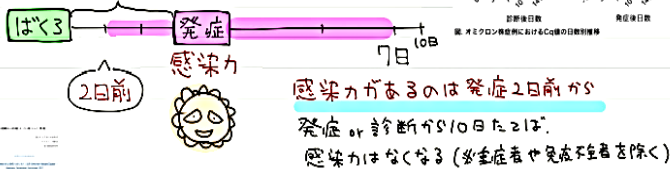
<デルタ>

潜伏期は約4日(～14日)



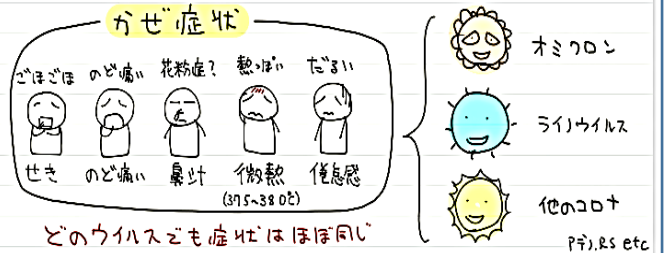
<オミクロン>

潜伏期は約3日(～14日)



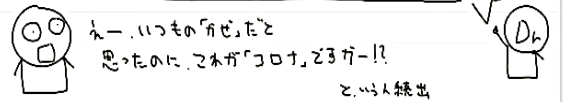
## この時期に「かぜ」をひいたs in 流行地

→ コロナにががったと思って下さい (オミクロン)



見分けるためには検査するしかありません

「いつものかぜ」として、そのまま仕事や生活を続けると、クラスターの原因になってしまう可能性があります



## 適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友だち同士で贈り合ったり、「自分へのごほうび」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようですね。

ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康によい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…?



### カカオポリフェノールの効果

- 脳を活性化する
- 肌の老化を抑制
- 血圧低下 (血管を広げる)
- アレルギーの改善

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意!