

学校では、オミクロン株に感染しないように「マスクや手洗い」をしてみんなで気をつけて生活しています。本来なら楽しい学校のはずが、がまんすることも多く、不安やストレスを抱えている子も少なくありません。でも、そのストレスを自分の都合で人にぶつけるのはいけませんね。こんな時こそ、みんなで支え合い、思いやりを持って友だちと過ごしましょう。



オミクロン株で気分もふさがち・・・
からだも心も強くするために

精神を強くし気分を明るくするポイント3つ



☆せまい所よりも広い所がよい

⇒せまい場所は落ち着いて安心はできるが、人を警戒したり、とじこもりがちになる。広い場所は、活発な想像力や思考力をつくり、活動を促す。

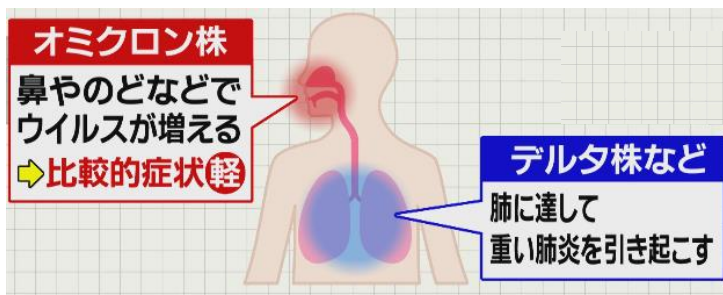
☆暗い所よりも明るいところがよい

⇒人は光の影響を受ける生きものです。光のしげきが、目から脳に伝わり、気持ちも明るく元気になります。

☆じっと動かないより動いた方がよい

⇒動くとき脳の血流がよくなるので、思考力や記憶力が高まり、やる気がでます。心に安らぎをもたらす「セロトニン」が増えます。

オミクロン株 **要注意**です!! ウイルスが体に侵入する入り口は、「目・鼻・口」です!!



オミクロン株の特徴

- ・軽症が多い
- ・感染・拡大のスピードが速い
- ・多い症状は、のどの痛み、発熱、咳、鼻水

☆熱やかぜ症状がある場合は、無理をせず学校を休み、病院を受診してください。
☆家族の人や習い事で、コロナ陽性者が出て、濃厚接触者になった場合は、学校には登校せず、保健所の指示にしたがってください。学校は、「出席停止」扱いになり欠席にはなりません。
☆新型コロナウイルスに関する相談は【岐阜市保健所 感染症対策課 058-252-0393までお願いします。 (平日9:00~17:00)