

# 自律神経を整えよう

3学期がはじまり、約1週間が経ちました。冬休みの生活リズムの乱れから、3学期最初の保健室の来室は多いのではないかと予想していましたが、予想に反して来室者は少なく、比較的落ち着いた状況が続いています。しかし、冬休みに中、夜更かしをして生活リズムが崩れてしまった人は、同時に自律神経（身体の調子を整える神経）も乱れ、学校に行ってもだるかったり、授業や部活に集中できなかったり、なんとなく気持ちが落ち込んだりと、心や身体に影響が出ているかもしれません。

そのような人のために、保健室前では、おみくじ形式で、「自律神経を整えるコツ」を紹介しています。是非試してみてください！



★このようなコツが紹介されています！（出展：「子どもにいいこと大全」主婦の友社）



うま馬く休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

減少しましたが、感染症の報告は続いています！

## 感染症の出席停止期間は・・・

### 【インフルエンザ】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで

# インフルエンザ!?

## 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

### 【新型コロナウイルス】

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

ご自身で日付を 記入し、療養の 参考にして下さい→	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
	月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
症状のある方	発症日	外出を控えることを推奨 〔発症日を0日目として5日間 かつ 症状軽快後24時間程度〕					10日間が経過するまでは、 ウイルス排出の可能性があるので、 周りの方へうつさないよう配慮 ●マスクの着用 ●高齢者等ハイリスク者との 接触は控える など				
症状のない方	検体 採取日	外出を控えることを推奨 (検体採取日を0日目として5日間)									

**重要!**

感染症にかかり出席停止をした場合は、登校する際に「登校届」を提出してください。  
登校届は石神井中学校のホームページにある「届出書」より印刷することができます。  
自宅での印刷が難しい場合は、登校後に担任の先生に伝えて用紙をもらうようにしてください。