

保健だより 4月



2020年4月23日 豊南高校保健室

知らないうちに、拡めちゃうから。



皆さんお元気ですか？長い休校期間が続いていますが、皆さんが心身共に元気に過ごしているか心配しています。新型コロナウイルスの終息は容易ではないと思いますが、この事態が1日も早く収束し、みなさんにお会いできる日を楽しみにしています。学校再開時には、みんな笑顔で会えるよう、一人ひとりができることをしっかり考え、行動し過ごしましょう。

↑ 疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」です。

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。再度感染症対策を確認してください。



外出控え

○外出はできるだけひかえましょう。

やむを得ず外出する場合には、マスクを着用するようにしましょう。



密集回避 密室回避 密接回避

○「三密」(密集、密室、密接)を避けましょう。

集団感染は、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」という共通点があります。

できるだけ、そのような場所に行くことを避けていただき、やむを得ない場合には、マスクをするとともに、大声で話さない、相手と手が触れ合う距離での会話は避ける、といったことに心がけてください。



咳エチケット



手洗い

○咳エチケット(咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること)や手洗いをしましょう。

○風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合には、日ごろ受診している医療機関または、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。

また、軽い症状があり不安のある人は、新型コロナコールセンターにご相談ください。

東京都：0570-550571(午前9時から午後10時・土日祝含む)

埼玉県：0570-783770(24時間・土日祝日も実施)

保健室からのお願い

○休校期間が終わり、登校が始まったら、各自自宅で毎朝検温と健康観察をしてもらいます。今から、毎朝の検温を習慣づけてください。

○マスクの準備をしてください。いまだにマスクが手に入りづらい状況が続いていますが、手作りで簡単に作ったり、ハンカチで代用する方法もあります。文科省・子供の学び応援サイトを参考にしてください。

文科省：https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

○生徒本人が当該感染症と診断された場合、同居のご家族が診断された場合、いずれの場合も速やかに学校への連絡をお願いいたします。

新型コロナウイルス流行によるストレスへの対処法(参考:WHO)

危機に際して悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通なことです。信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族と話をしましょう。

○健康的な生活習慣を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、同居する家族との関わり、遠方の家族や友達とのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。

○事実を確認しましょう。適切な予防策が取れるよう、自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集めましょう。WHOのウェブサイトや、地域や国の保健機関など、信頼できる情報源を探しましょう。

厚労省：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

○不安をあおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。

○これまでに逆境を乗り越えた時に役立ったスキルを活用しましょう。今回の流行による困難な状況の中で自分の感情とうまく付き合っていくために、それらのスキルを使いましょう。

○「心が疲れた」と感じたときには、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めてください。大人への相談が難しいと感じたときは、相談電話やLINE相談などを活用しましょう。

・東京都教育相談センター 0120-53-8288(24時間受付)

・ヤング・テレホン・コーナー 03-3580-4970

・「相談ほっとLINE@東京」 QRコード →→→→→



○気分転換になることやリラックスできることを意識して行いましょう。趣味や音楽、筋トレ、部屋の模様替えといった気分転換になること、ストレッチや呼吸法、リラクゼーション法のようなリラックスにつながることを行いましょう。ゲームなどを気分転換に行う場合には、やり過ぎないように十分注意しましょう。