

ほけんだより

令和3年8月26日

川俣高校保健室 No.6

8月26日から隣の福島市が「まん延防止等重点措置」の対象となります。引き続き基本的な感染症対策の徹底と、感染リスクの高い行動を控えるようにしてください。

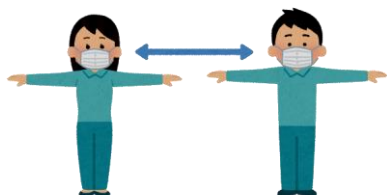
朝の健康観察をしっかりとこなってから登校するようにお願いします。



感染症対策の必要性を再確認しよう！

今まで大丈夫だとしても、これから先も大丈夫とは限りません。何のために感染症対策が必要なのかしっかり再確認して、安心して学校生活が送れるようにしましょう。

① マスクは何のため？



咳やくしゃみ、1～2mの近距離での会話でつばが飛ぶことによる飛沫感染を防ぐため

② マスクを外してもいい時は？



食事(前向きで会話は控える)
屋外(2m距離を開ける)
※飛沫感染を防止できる状態

③ 手洗いは何のため？



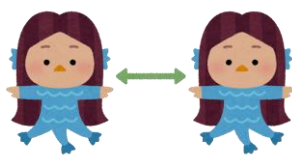
手についたウイルスが、目や鼻などの粘膜から体に侵入する接触感染を防ぐため

④ 水で洗うだけじゃダメ？



ウイルスは流水 15秒でも百分の一に減るが、石けん 10秒+流水 15秒だと一万分の一に

⑤ 距離の確保は何のため？



「密集」を避け、集団感染を防ぐため。「密閉」では換気
「密接」ではマスクで予防

⑥ 窓を開けたままエアコン？



エアコンは室内の空気循環のみ。窓を開けて外気を循環させることで「密閉」を予防

⑦ 朝の検温と体調のチェックはなぜ必要？



自分の平熱を知ること、いち早く体調の変化に気づき、発熱が伴わない場合も、体調のチェックをすることで自分の健康状態を把握することができる。日頃から健康観察表に記録をしておくことが大事！

飲食時に対面しないことの徹底に協力をお願いします



会話の際は
マスクを着用
してください



夏休みの生活で 「体内時計」が乱れてしまったら…



心だって風邪をひく!?

最近、朝晩は涼しく感じられるようになり、こういう季節の変わり目に風邪をひく人は多いようです。風邪をひくのは体だけではありません。心も風邪をひくのです! 「え〜、そんなわけないでしょ〜。」と思う人もいるかもしれませんが、本当です!!

こんな時、心は風邪をひく…



みなさんは風邪をひいたとき、どうしますか?

まずは温かくして、栄養のあるものを食べて、ゆっくり休む…そう、心の風邪も同じです。

温める



- ・誰かに気持ちを話す
- ・お風呂に入って体ごと温める
- ・太陽の下、軽く散歩をする
- ・自分が大好きなことをする

栄養をとる



- ・本を読む
- ・音楽を聴く
- ・おいしいものを食べる
- ・何かの世話をする

ゆっくり休む



- ・ぐっすり眠る
- ・何もしない、考えない時間をつくる
- ・そのことについて考えるのを1日やめてみる

いろいろな事情や立場の人がいるように、心の中は見えないですが、さまざまです。想像力を持ってお互いを思いやることができれば、今よりも自分も周りも元気になるかもしれませんね。もし身近な人が心の風邪をひいてしまったら、「どうしたの?」「最近元気ないね?」の一言をかけてあげてください。すぐには治らないかもしれないけれど、きっとその人の心は温まります♡

※お願い…定期健康診断で検査や治療が必要だった人で、夏休みまでに受診を済ませた人は、「受診報告書」を提出してください。健康面で心配なことがある人、気軽に保健室に相談してください。