

保健だより 5月



秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室

2020年5月

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、社会全体での努力が続いています。学校も感染拡大防止対策として臨時休校となっています。新入生は一度も登校できないまま、いつもと違う緊張感の中で過ごしてきたことと思います。



勉強のこと、進路のこと、部活動のこと、友人のこと、家族のこと、いろいろな不安を抱えている人もいると思います。でも、感染拡大防止はみんなで力を合わせるプロジェクトです。独りぼっちではありません。学校再開の日まで、身体と心の健康に気を付けて生活しましょう。

“3つ”の気を付けてほしいこと

今後学校が再開になっても、しばらくは制限のある学校生活になることが予想されます。今からできることとして「感染しないこと・広げないこと」の他に、「不安に振り回されないこと」「自分の身体と心の変化に気づくこと」を大切にしてほしいと思います。

1. 感染しないこと・広げないこと



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

繰り返しになりますが、不要不急な外出はしない、3密（密集・密接・密閉）を避ける、換気をする、マスクの着用を含む咳エチケットの徹底、手洗い・手指消毒のこまめな実施、規則正しい生活（早寝して毎日決まった時間に起きる、毎日3食きちんと食べる、自宅や人の密集していない屋外で体を動かす）などが感染症対策の基本です。

2. 不安にふりまわされないこと

新型コロナウイルス感染症に関する色々な情報や噂が広がり、どの情報が正しいのか判断が難しくなることがあります。

情報が「いつ・どこ（誰）から発信されたものなのか」
について注意を払いましょう

インターネットは今、私たちの生活に重要な役割を担ってくれていますが、一方で誤った情報が拡散するなどのリスクも大きいツールです。公的機関などのホームページ等で提供される正確な情報入手し冷静な行動をとることが求められます。

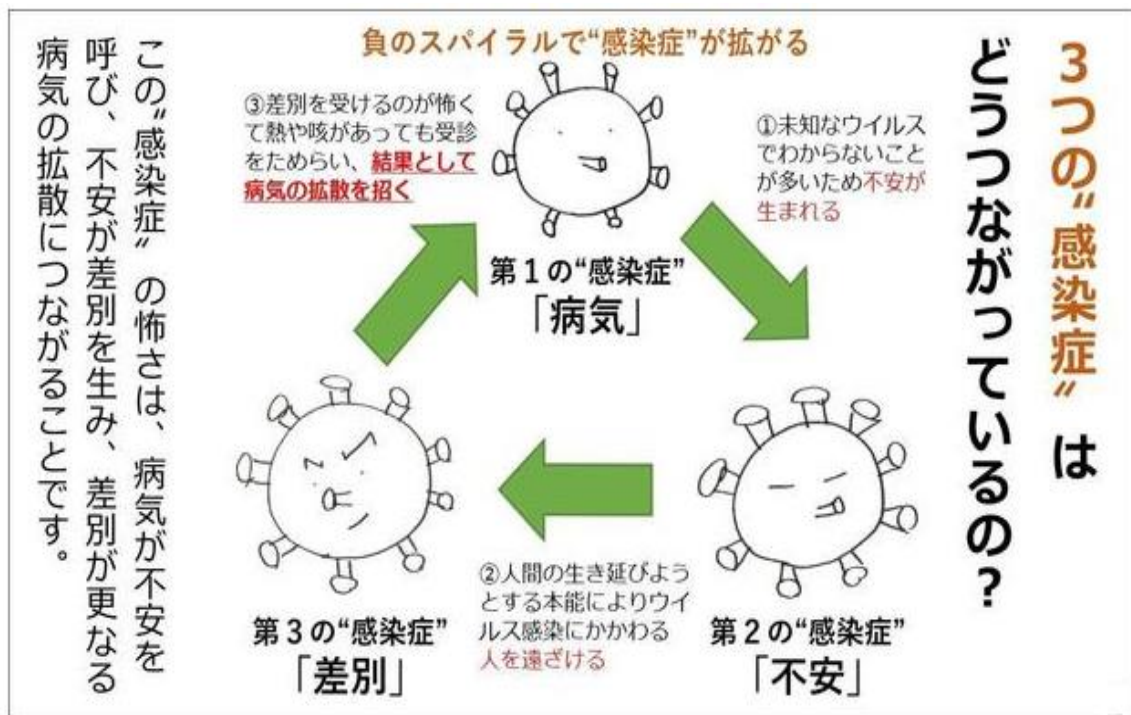
また、不安な気持ちから様々なサイトを見ていると、不安と情報集めの無限ループに陥ってしまうこともあります。そんな時は、テレビやネットの情報から離れてみることも必要です。

また、不安は「偏見」や「差別」を生みます。感染者や濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方はもちろん、その家族に対しても、悲しいことに誤解や偏見に基づく差別が生じています。

正しい情報を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが、今は何より大切です。



ネットの情報すべてを
信じるのは危険です！！



《参考資料》

厚生労働省ホームページ（新型コロナウイルス感染症について）

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

首相官邸ホームページ

（新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

日本赤十字社ホームページ

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

ウイルスの次にやってくるもの

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

☆自分の身体と心の変化に気づくこと☆

自分の身体と心に目を向けることも必要です。今まで経験のない状況に身体も心も戸惑うことがあります。困っていることや気になることは一人で抱えずに相談しましょう。学校まで連絡をください。また、学校外の相談機関についても載せておきます。

自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

毎朝、自分の健康状態をチェックする習慣をつけましょう

- 熱はないか？
- 頭痛はないか？
- 風邪症状はないか？
- 腹痛や吐き気はないか？
- 体のだるさはないか？
- しっかり眠れているか？
- 食欲はあるか？

「ストレスのサイン」を感じたらリラックスを心がけよう

- イライラする
- わけもなく悲しい
- 不安で落ち着かない
- なんとなく元気が出ない
- 心配なことがある
- なにもやる気が起きない

困ったときに相談できる千葉県内の相談機関

- ・「24 時間子供 SOS ダイアル」
0120-0-78310（なやみいおう）
- ・「SNS 相談@千葉」 右の QR コードを読み取り、友達追加してください。メッセージを送ると LINE で相談できます。（水・日曜日、17時から21時）

