



4月臨時号

2020年4月10日発行
啓明学院中学校・高等学校
保健室

新年度がスタートしました。とはいえ、新型コロナウイルス感染症のさまざまな影響により、平常通りのスタートを迎えることは難しい状況となっています。早く学校に行きたい、部活がしたい、友人と遊びに出かけたい、いろいろな気持ちを抱え、我慢している人もたくさんいるでしょう。心と体はつながっています。できないことばかりではなく、今できることを考え、心を穏やかに過ごすことが、体の健康も守ることになります。ポジティブな気持ちを忘れずに。

新型コロナウイルス感染症だけじゃない

感染症対策について～知ってる！だけじゃなく、意識して実践～

◆手洗いをこまめに行う

→石けんを使い、**15～20 秒以上**かけて洗う

→しっかり手洗いしてほしいのはこんなとき！

外出時、帰宅時、お手洗いの利用後、咳やくしゃみをしたとき、

食事の前後、多くの人が触れるものを触ったとき など

→手洗いができない場合は、手指消毒液を使用する

★アルコール手指消毒液は、濡れた手に使用すると効果が薄れるため、**清潔なタオルやハンカチ**で水分を拭き取ってから塗布し、両手にまんべんなくすりこみましょう。塗布後、**完全に乾かすことが大切です**。もちろん、肌の弱い人は無理に使用する必要はありません。しっかり手洗いしましょう。



ウイルスは

こんなところに…

ドアノブ

電気のスイッチ

階段の手すり

スマホの画面

パソコンのキーボード

など



◆顔、特に目・鼻・口を触らない

→どうしても目に触ってはいけな^{けつまく}いのか不思議に思う人もいるかもしれませんが、目の粘膜「結膜」からウイルスが体の中に入る可能性があります。アレルギー症状のある人などは、目をこすってしまうかもしれませんが、前後の手洗いを心がけてください。顔を触った手であちこち触らないようにしましょう。

◆咳エチケット

→咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで**口と鼻両方**をおおひましょう。周りに人がいるときには、距離をとり、顔をそむけましょう。マスクは品薄ですが、「ないからしない！」ではなく、ハンカチマスクや手作りマスクで代用しましょう。また、**マスクには、顔を触ることを防ぐ役割もあります**。

★子供の学び応援コンテンツリンク集(文部科学省)に、マスクの作り方が紹介されています。中でも、経済産業省の動画「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策みんなでできること」の作り方(4分16秒～)は、家にあるハンカチとヘアゴムだけで、針と糸を使わずにでき簡単です。作り方を覚えておくと、災害時にも役立ちます！

⇒ https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html (文部科学省 HP)

以上の3つは、普段の生活の中でもぜひ意識してもらいたいことです。そして、決まった時間に起き、3食きちんと食べて、生活リズムを整えましょう。さらに、感染症の流行期には以下の項目も心がけてください。

- ◆体調に不安があるときは外出しない
- ◆人と近い距離での会話、接触を避ける
- ◆人混みを避け、不要不急の外出をしない

自分の体の声に耳をすましてみましょう。

「なんかしんどい」「いつもとちがう」は体調変化のサインかも。毎朝の検温を必ず行い、健康状態管理シートに体調変化を記録していきましょう。

これらの対策は、『**他者から自分への感染を防ぐ**』とともに、『**自分から他者に感染させない**』ために大切なことです。

今回の新型コロナウイルスでは、感染しても無症状の人がいると言われています。「発熱や咳がないから自分は大丈夫」ではなく、症状がなくても感染しているかもしれないと考え、一人一人が行動していくこと。そして、自分だけでなく周りの人も、同じように考え行動できるよう、積極的に働きかけていきましょう。

1日1日を大切に～今だからできること～

普段どおりに生活できないことは、知らず知らずのうちに大きなストレスとなります。ネガティブな気持ちは、ストレスに対して出てくる自然な反応です。その気持ちに、自分自身が飲み込まれないようにコントロールすることが大切です。

無理に気持ちをおさえつけるのではなく、上手に発散できる方法を考えてみましょう。そして、ストレスを乗り越え、この時間を『自分を成長させる機会』ととらえてみてください。先にも書きましたが、できないことばかりに心をとられるのではなく、時間のある今だからこそできることを考え、1日1日を大切にしてくださいね。

家でもすぐにできる

おすすめ **リフレッシュ**



からだを動かす



音楽を聞いたり
歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

どんなことができる??

部屋の整理をする・普段したことのない家事をしてみる・見たかった映画鑑賞・筋トレやヨガで汗を流す・自宅レストランをひらき、おうちの方を招待する・衣替えしながらファッションショー⇒着なくなったお気に入りの服でマスクを作ってみる などなど…

！！もちろん、前学年の学習範囲の復習など、自主学習もたくさんしてくださいね。苦手教科を克服するチャンス！！

◆間違い探しにチャレンジ◆ 2つの絵を見比べると7つの違いがありますよ。

※本校では、4月中旬に予定していた健康診断を延期することとしました。今後の実施予定については決定次第改めてお伝えします。



保健室を担当します

養護教諭 藤原 慶子 と 竹下 唯 です。

“保健だより”を通して、こころとからだの健康についてお伝えします。どうぞよろしくお願いいたします。

みなさんの健康を、そしてこの状況が1日も早く終息することを、心よりお祈りいたします。