

2020.5
都立白鷗高等学校
同附属中学校
保健室

5月も終わりに近づいてきました。STAY HOME で外出の自粛が続いていますが、自分がかからないことはもちろん、周りの大切な人にうつさないためにも、体調管理をしっかりとしてくださいね。

まだ日時は未定ですが、学校が再開した際は以下のことを守り、安全な学校生活が送れるようみんなで感染予防に努めましょう。

毎朝の検温・体調チェック



家にいるときも朝に検温をしていると思いますが、学校再開時には朝、必ず検温し「健康観察票」に記入し持参しましょう。「健康観察票」は再開時に学校で配付します。以降は登校する際は忘れずに！

自分の体調をチェックし、少しでも体調が悪い時は自宅で休養しましょう。この際自分の平熱を把握し、健康管理の目安にしてください。

マスクの使用



登校時は、必ずマスクを着用してください。現在マスクがなかなか手に入らない状況です。この休業期間中にぜひ自分専用の布マスクを手作りしてみてください！

新型コロナウイルスの感染ルートの1つは咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを含む唾液など飛沫を吸い込む「飛沫感染」。他の人に病気をうつさないためにもマスクは必ず着用しましょう。

咳エチケット

また万が一マスクをしていない時に咳やくしゃみをする人は…ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う。間に合わない場合は、袖や腕で口や鼻を覆い、人のいない方を向くようにしましょう。手のひらにウイルスを付けない！これは手に付いたウイルスが物に付着して広がっていく「接触感染」を防止するためです。

手洗いや咳エチケット

手洗いが感染症対策の基本です。アルコール手指消毒はまだ不足しています。ハンドソープを使用し、いつもよりこまめに、丁寧に洗いましょう。手洗いのポイントを確認しながら洗いましょう。手洗いでウイルスを洗い流すことが一番！！ハンドソープがなくなったところがあれば、厚生委員さんに伝えてください。手洗いの後は清潔なタオルで手をふきましょう。友だちと共有しないことも大切！！



免疫力をつける

緊急事態宣言が延長されました。家にこもってばかりいると「不安」「恐怖」「怒り」「悲しみ」など

の陰性感情が多くなり、持続されると免疫力はダウンしていきます。ウイルスへの免疫力(抵抗力)をつける生活をしましょう。

- 外出しなくても通常と同じ時間に起きる 規則正しい生活リズムを！
- バランスの良い食事をとる
- 家の中でもできる有酸素運動で血流をよくする 少しずつウォーキングやジョギングも！
- 好きで楽しいことをやりストレス解消を 笑うことで免疫力UP！

自分の気持ちが不安定になったら、まず**腹式呼吸**をして心(脳)を安定させ脳に酸素を送り込み、血流をよくして免疫力を高めるようにしてみましょう。それでもメンタル不調になってしまったら、一人で抱え込まず周りの人に相談しましょう。学校にはスクールカウンセラーさんがいます。相談したい人は担任の先生に申し出るか、学校に連絡してください。

換気

クラスター感染発生を回避するために、定期的に外気を取り入れる**換気**を実施しましょう。休み時間毎に教室の窓・ドアを開けましょう。ソーシャルディスタンスを心がけ、3密を避けよう！！

夏マスク 熱中症に注意！

今でも暑いですが、今後、厳しい暑さが続くでしょう。ですが、新型コロナの予防でマスク着用は避けられません。マスクをしていることで鼻と口の中に湿気が保たれるため、のどが渇いたというような感覚が鈍くなる可能性があります。そのため、脱水・熱中症を起こしやすくなります。

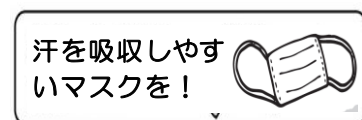
夏マスクによる熱中症を防ぐために下記の3つを心がけてください。



首や腕、足首など肌を出す。体の熱や汗を素早く逃がすために、風通しのよい、ゆとりのある服がおすすめ。



のどがかわいたと感じた時では遅い！
2時間に1回 200～250mlの水分補給を。
運動中は15分に1回。



通気性のよい紙や木綿などの汗を吸収しやすいマスクを選ぶこと。

暑くて、マスクを顎にずらしたり、マスクに触る回数も増えるでしょう。また汗をぬぐうなど顔に触れることも多くなります。「感染症は手から感染する可能性が高い」のでなるべく顔に触れないようにすることが大切です。タオルなどを持ち歩き、汗をふきましょう。

～心の健康調査について～

先週、Classiにて「心の健康調査」(4生徒・保護者)を実施しました。回答ありがとうございました。

非日常の生活の中、不安を持ちながら、皆さん頑張っているようですね。しかし学校が休校中、なかなか自律して生活リズムを作り、勉強するのは難しく、課題が進まなくて不安に思っている人がいることもわかりました。これだけの長期休業は今まで経験がないので当たり前のことだと思います。調査の中でも、①運動不足・②生活リズムの乱れ・③勉強(課題)の遅れや不足についての悩みや不安の声が多かったです。

す。少しずつできる範囲で学校モードに切り替えていけたらいいですね。学校再開に際しては、体力の低下なども考慮していきたいと思います。心配事などありましたら、いつでもご相談ください。

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約 8 割は軽症で経過し治癒する例が多いことが報告されています。ウイルスに感染していても症状が出ない場合があり、その人たちが知らないうちに感染を拡げてしまうことがあります。

私たち一人一人が感染症を予防するためにできることをしっかりやっていくことが大切であり、自分の生活や体調を振り返り適切に行動することが感染拡大防止にもつながります。自分自身を守るため、そして大切な人を守るためにも、感染症予防策の徹底をよろしくお願いします。

