

保健だより 1月号

県立太子高等学校 保健室

兵庫県にも1月13日に、緊急事態宣言（～2月7日まで）が発令されました。10代～20代の若者は、コロナウイルスに感染しても、症状の出ない人が多いため、知らないうちに感染していて、他の人にうつしてしまう危険性があります。また、発熱などの症状が出る2日前からすでに、ウイルスは感染力を持っています。

「自分がすでに感染しているかもしれない」「症状はないけれど感染している人が周囲にいるかもしれない」という2つの視点を持ちましょう。目に見えないウイルスを避けるためには、「ウイルスが近くに漂っている」と想定した対策を取る必要があります。想像力と知恵をはたらかせ、「うつらない・うつさない」ための賢明な行動を取りましょう。あなたが自分を守ることが、ひいては家族、友人等大切な人たちの命や健康を守ることになります！

いまいちど、以下の対策を学校内だけでなく、あらゆる場面でひとりひとりが心がけてください。

1. 「4つの標準対応策」の徹底と継続を！

感染者が増えても、感染防止策はこれまでと同じです。

「コロナに感染しない方法」＝「ウイルスにさらされない」「ウイルスを体内に取り込まない」

感染症を防ぐ 4つの標準予防策



手洗い・手指衛生



施設消毒



マスク着用



換気

2. 「食べながらおしゃべり」がもっとも危険！！～「濃厚接触者」にならないために～

食べる時はマスクを外すため、飛沫がとびやすく、また、ウイルスを口から取り込むために、感染リスクが高くなります。さらに、食べながら「おしゃべり」をすると、感染リスクはMAXです。食事時のおしゃべりの相手は「濃厚接触者」と保健所に判断されます。

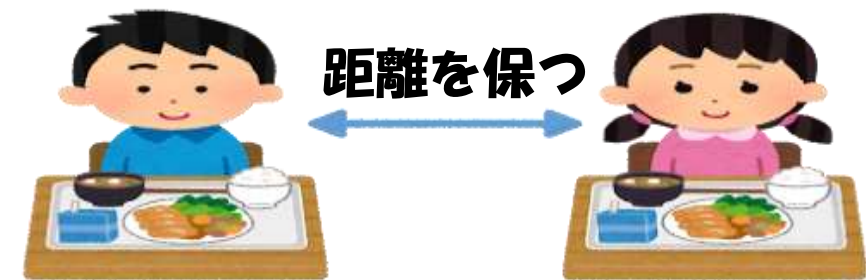
食事は「机をくっつけずに、前を向いて」「静かに」とり、「おしゃべりは食事後マスクをつけてから」楽しみましょう。

お菓子を分け合ったり、ペットボトルの飲み物を回し飲みしたりするのは、

「感染する/させる行為」です、絶対にやめましょう！

バレンタインのチョコ交換も今年は我慢してくださいね・・・

静かに 前を向いて 食べましょう



3. 体調不良時は自宅待機。かかりつけ医に相談を！

毎日の検温で、体調管理をしてください。そして、自分の体調の変化に敏感になりましょう。「いつもより熱が高い」「せき・鼻水の症状がある」「寒気がする」時は、保護者に学校へ連絡してもらい登校は控えてください。同居の家族に発熱等の風邪症状がある場合も登校しないでください。どちらの場合も、かかりつけ医に相談しましょう。*「出席停止扱い」となります。

4. キャンパスカウンセリングの活用を・・・

緊急事態宣言が発令される中、感染への不安などこれまでにない経験により、ストレスを抱えている人も多くいると思います。もし、心配なことがある人はキャンパスカウンセリングを利用し、心の専門家に相談してみるのはいかがでしょうか？ 毎月案内を配布しています。

希望者は、保健室(石橋)か、担任の先生に声をかけてくださいね。

* 2月のキャンパスカウンセリング予定日 (約 50 分間)

2日 (火) 2～4限

9日 (火) 2～4限

22日 (月) 2～4限 *公欠扱いになります

カウンセラー

臨床心理士

中村 嘉代子先生

