

# ほけんだより 特別号(2)

夢野台高校  
保健室



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための臨時休業措置が春休みまで延長されることになりました。閉塞感が続くとは思いますが、上手に気分転換をして、感染防止のために規則正しい生活を心掛けましょう。

## 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために

- \* 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けましょう。スポーツジム、ビュッフェスタイルの会食、ライブハウスなどで集団感染が起っています。
- \* 健康維持のため、屋外で適度な運動をしたり散歩をすることなどは問題ありません。しかし、部活単位など大人数で集まったの自主練習は避けましょう。
- \* 自分の健康状態に最大限の注意をはらいましょう。もしも不調を感じたら、1人で悩んだり抱えこまずに、必ず保護者に相談してください。

- ・ 37.5度以上の発熱が4日以上（基礎疾患がある人は2日以上）続く（解熱剤を飲み続けなければならない人も同様）
- ・ 強い倦怠感や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ・ 新型コロナウイルス感染症であることが確定した人と濃厚接触歴があり、発熱または呼吸器症状がある  
⇒帰国者・接触者相談センターへ連絡・相談する（24時間対応・多言語対応可）

☎ (078) 322-6829

※臨時休業中に新型コロナウイルスに感染したり、濃厚接触者となった場合は必ず学校へ連絡をしてください。家族についても同様です。

## 誤った情報に惑わされないために

- \* デマや誤報に惑わされないよう、落ち着いて冷静に行動してください。
- \* 情報を収集する際には、内閣官房や厚生労働省のホームページ、神戸市のホームページを確認するようにしてください。
- \* 出所の不確かな情報や科学的根拠のない情報を信じたり、SNS等で拡散したりしないようにしましょう。
- \* 風評や個人の人権にかかわるような情報は、SNS等で発信、拡散しないでください。

## \* キャンパスカウンセリングについて \*

3月19日（木）午前と30日（月）午後にキャンパスカウンセリングを実施します。カウンセリングを希望する人は今日帰る前に保健室まで来てください。もしくは前日までに学校へ電話で申し込みをしてください。

臨時休業措置が延長され、新型コロナウイルスの感染拡大が続く中で、なんとなく不安な気持ちやイライラした気持ちになることもあると思います。寝つきが悪くなったり、食欲がなくなったりすることもあるかもしれません。もし、心配な気持ちを1人で抱えている人がいたら、気軽に受けてもらえたらなと思います。

夢野台高等学校 ☎ (078) 691-1546

