

ほけんだより

2020年5月13日(水)
沖縄県立中部農林高校 保健室
コロナウイルスによる臨時休業号

梅雨の時期になりました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか。休校が延長され、毎日どのような一日を過ごしていますか。いつもと違う日常になりつつある中、みんなよくがんばっています。まずは、がんばっている自分と周りにいるがんばっている人たちをたくさんたくさん、ほめてくださいね(*^o^*)



新型コロナウイルス感染症について

主に呼吸器感染(こきゅうきかんせん)を起こし、感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫感染(ひまつかんせん)や、ウイルスに触った手で、手で口や鼻をさわることによる接触感染(せつしょくかんせん)で、人から人へと感染を起こすと考えられています。感染したら、「発熱・咳・だるい・息がしづらい・においがしない」という症状が多くみられ、「頭痛・筋肉痛・下痢」の症状がでる場合もあります。

感染症を予防するポイント

感染症の基本的な対策のポイントは^{かんせんげん}感染源を絶つ ^{かんせんけいろ}感染経路を絶つ ^{ていこうりょく}抵抗力を高めるの3つ。

この中で、私たちが日常でできることは、

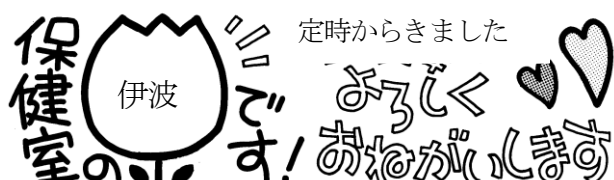
- ①手洗い 人の手には多くのウイルスがついています。外から帰ってきたとき、食事の前は30秒かけて洗う。
- ②からだの免疫を高める 栄養のあるものを食べる、8時間以上寝る、ストレスをためない生活をする。
- ③マスクをする くしゃみや咳には、ウイルスが含まれています。咳エチケットを心がけてね!
- ④窓をあける 空気中にあるウイルスを吸い込まないように、換気をして、ウイルスは外に追いだそう。
- ⑤人ごみにはいかない ステイホームで、自宅で楽しいことを探してみようー!

体調不良のときは 登校してはいけません!

*体温だけで判断するのではなく、強いだるさ、息がしづらい、においがしない、味がしないなど体調不良のときは、4日待たずに、すぐに新型コロナウイルス感染症コールセンター098-866-2129へ相談してください。

「正しい情報」を見極める

ウワサや不確かな情報をSNSで発信したり、それを拡散することは、不安をさらに広げる行為で、場合によっては、罪にとわれることもあります。不確かな情報はうのみにするのではなく、立ち止まって考えましょう。



伊波由恵(いはゆきえ)です。10歳・8歳・5歳の3人娘がいます。高等支援養護教諭の佐久本佐和子(さくもとさわこ)先生と、中農全日生徒のみなさんが心も体も元気で楽しく学校生活が送れるように保健室からも支援していきます。

今回のコロナのようなことがおこって学校が休校になったり、部活ができなくなったり、バイトを減らされてお金がなくなったりなど「突然のできごと」がおこると、不安になったり、ムカついたりいろんな気持ちになりますよね。こんな感じが続くと、いつもと違う自分が出てくることもあるでしょう。そんなときは、考えることをいったんやめましょう。考えても解決はしません!そして、頭を使わないことをしましょう。例えば、軽く運動する。音楽を聴く。マンガや本を読む(←考えずに読めそうなものを選ぶ)。青空を見る。星や月を見る。お笑い芸人のネタをみるなど。そして、誰かに相談することも大事です。中部農林高校にはスクールカウンセラーもいますし、保健室でも相談することができますよ。どうぞ、お気軽にご利用くださいね。