

ほけんだより

令和2年5月 鹿沼東高校保健室



鹿沼東高校の生徒ならびに保護者の皆様、こんにちは。保健室の阿部 宏子です。いかがお過ごしでしょうか。学校の臨時休業が続く、大変なご心配、ご迷惑をおかけしていると思います。申し訳ございません。先行き不透明な日々が続く、心身ともにお疲れではないでしょうか。ほけんだよりをお読みいただき、リラックスしていただ

いたり、皆様の不安なお気持ちが少しでも軽くなるお手伝いができたらいいなあ…と思っています。よろしければお付き合いください。

生活リズムは整っていますか？



外出自粛等が続き、「今まで通りではない」日々が続いています。自分で自分を律するのは大変なことですが、できるだけ生活を整えていきましょう。生活が整えば体の調子が良くなり、心の安定にもつながります。



阿部、見事な運動不足に陥っているので、仕事終わりには必ず保健室を掃除して体を動かしています。ピカピカに輝く保健室で皆様をお迎えできるよう頑張ります。おうちヨガも継続中！

体調が悪いな…と感じたら。

先月のほけんだよりでは、感染症予防のための健康管理についてお知らせいたしました。今月は、もし体調が悪くなったかどうかをお知らせいたします。微熱やせき等のかぜ症状が見られたら、「もしかしてコロナかな？」と心配になりますよね。どのような症状のときに、どのタイミングで、どこに相談したらいいのかをおさらいしておきましょう。

どのような症状のときに、どのタイミングで相談？

★ 体温計	高齢者や 持病のある方	妊婦	持病がない 64歳以下の方
かぜ症状や 37.5℃以上の発熱	2日程度または それ以前でも	2日程度 続くとき	4日以上 続くとき
強いだるさや 息苦しさ	すぐに		

どこに相談？

相談先	電話番号	対応時間
電話相談窓口(コールセンター)	0570-052-092	24時間(土日祝日含む)
帰国者・接触者相談センター (広域保健福祉センターおよび保健所)	 詳細な連絡先はこちら↑ 聴覚障害のある方、日本語以外での相談窓口もあります(栃木県 HP)。	午前8時30分～午後8時 (平日のみ)

感染しているかもしれないと診断されたらどうなるの？

- 感染経路を調べるため、過去14日間の行動に関する調査に協力することになります。
- 健康チェックをしながら家から出ないようにします。
- 陽性だった場合、人と離れて14日間過ごします。



もしも…のときに備えて、外出先や会った人のことをメモしておくとよいと思います。

外出自粛(3 密回避と接触 8 削減)はなぜ必要？

「連休でも家にいる～の、外は引くほど  なのに♪」…コロナ関連の替え歌が YouTube にいろいろアップされています。私はこの替え歌が延々と頭の中を流れています。「自粛して(×3)辛いよ～♪」ですが、改めてなぜ自粛が必要なのか、きちんと理解できれば、もう少し頑張ろう！という気持ちになれるかもしれません。日々、コロナに関する情報収集をしている中で分かりやすい資料を見つけたので、一部をご紹介します。資料を全てご覧になりたい方は右下の QR コードからどうぞ。

クラスターの中心になってしまう理由

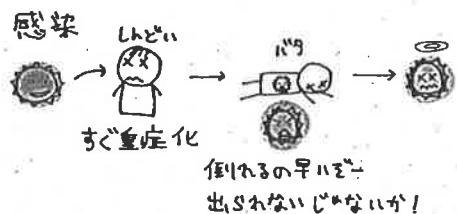
✓新コロのかしい所は、
感染した人をあまり傷めないことです

俺達は仲間を増やしたんだ
だから、感染してすぐ死なれたら困るんだよ
今までの SARS とか MERS とは違うんだ



進化している... 

＜今までの や の場合＞



くそー
僕達はビートの体の中がしが
増えられないのに…
ビートからビートへ力を奪ってきないと
死んでしまうんだよー

＜今回の新型コロナ＞

え？自分がどすか？
まっさかー



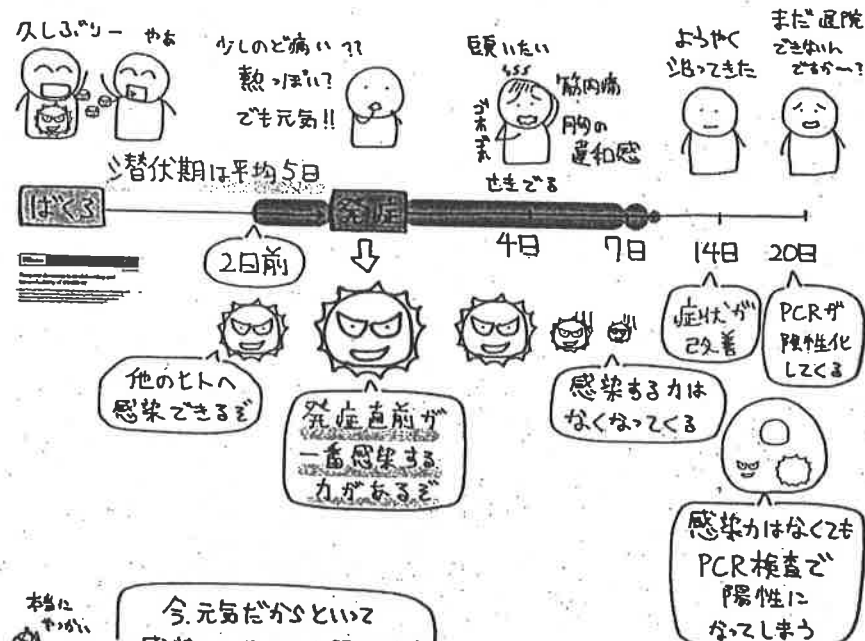
まあ、少しのどが
変な気はしますけど...
熱もないし、
元気ですよ

車生活の人は
活動力まで失ってしまうので、
クラスターになりやすい

ウイルス量は
軽症でも多い

※ 憎むべき相手は
人ではなく
ずる賢いウイルス

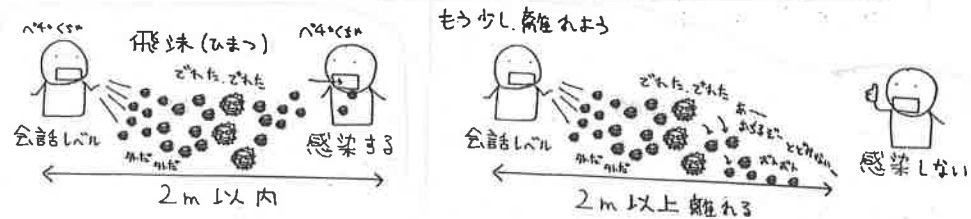
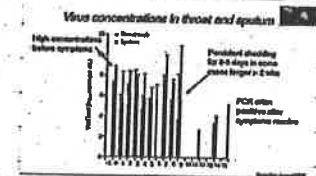
感染力があるのはいつから、いつまで？



今、元気だからといって
感染してないとも限りません

もはや、流行地域では、
自分が感染している
と思って、行動するしかないです

つまり、なるべく人に会わずに自宅を過ごすことが大事です
外出する時は、マスクをつけつつ、距離・無エチケットが大事です



（参考）新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書（全国版）
#秒でわかるシリーズ子どもとの過ごし方（コロナ専門家有志の会）で
資料をご覧になれます。⇒



SOS！ぜひお知らせください。

「今は頑張らなくちゃいけないとき」「みんな頑張っているから自分だって」「自分がしっかりしなければ！」…先行き不透明な不安を抱えながら頑張るすぎて、心が疲れてしまっている方もいるのではないのでしょうか。生徒ならびに保護者の皆様、どうぞ一人で抱えこまず、声をかけていただくと嬉しいです。新型コロナウイルス感染症に関連するお悩みでなくてもお待ちしております。

次のようなことがありましたら、ぜひ SOS をお知らせください。

お力になれたら嬉しいです。

- 眠れない、または、寝ても疲れが取れない。
- 食欲がない。
- イライラしやすい。
- おっくうだ(楽しめていたことが楽しめない等)
- 頭痛や腹痛など、体調が悪い。



スクールカウンセラー来校日のお知らせ

日時:5月19日(火)13:00~17:00

スクールカウンセラー 伊佐野ルリ子 先生

(臨床心理士)

面接ご希望の方は、学級担任または保健室・阿部へお知らせください。



連絡先 電話 0289-62-7051 (栃木県立鹿沼東高等学校)
e-mail shinohara-r02@tochigi-edu.ed.jp (教育相談係・篠原 林奈)
abe-h04@tochigi-edu.ed.jp (保健室・阿部 宏子)
担当 学級担任、教育相談係、養護教諭

4月、女子バス部員の皆様とお会いする機会がありました。女子高校生から「可愛い!」「綺麗!」と言われ、阿部、調子に乗りました。あのときは黙っていましたが、アラフィフでございます。保護者の皆様と年齢が近いと思われそうですので、どうぞお気軽にお声がけください。

保護者の皆様へ

～ぜひ、ご自身の健康も大切になさってください。～

- 大切な方々と直接は会えませんが、コミュニケーションを取ってください。
- 誰でも不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します。
- 眠れなくても、横になるだけで休めます。
- 辛い気持ちは「治す」というより「支えあう」ことが大切です。
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談してください。

周りの人が不安を感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えてください。
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話してください。
- 短い言葉で、はっきりと伝えてください。
- 辛い体験を無理に聞き出さないようにしましょう。
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談にのってください。

ご自身のことも大切に。

【特に、子どもが不安を感じているときには】

- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えてください。
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしてください。
- 赤ちゃん返り、依存、わがままなどが現れます。受け止めてあげてください。

(参考)「こころの健康を守るために」厚生労働省 平成23年3月18日

※東日本大震災時の資料であるため、今回のケースに当てはまらないこともあるかと思いますが、ご了承ください。

微妙なスペースができたので、コロナ以外の話題を!

5月31日は「世界禁煙デー」です。

だから、ダメだって! タバコ

健康被害の大きいタバコ。特に発育途中の皆さんにとっては悪影響が大きいとされています。タバコの害をしっかりと理解して、たとえ誘われても、きっぱりと断ること! 自分の健康は自分で守るという自覚をもちたいですね。



200種類以上の有害物質が



周りの人にも迷惑!



未成年 ☆
の喫煙は
違法行為!