

保健だより

4月

北陵高 保健室

4月の保健目標

感染症対策を一人ひとりがしっかりと行う！！

新型コロナウイルス感染症について

現在、ニュース等で報じられている通り、新型コロナウイルス感染症が流行しています。WHO(世界保健機構)もパンデミックを宣言し、世界的な感染拡大となっています。日本国内においても毎日感染者数が増加し、最近では若者に感染が広がっています。今、私たちは、感染が広がらないように、一人ひとりが責任ある行動をとらなければなりません。今後、学校に登校する朝は必ず体温を測り、発熱がある場合や風邪症状が数日続いている場合には登校を控えてください。不要な外出も控えましょう。学校で感染が広がったら大変なことになるからです。毎日の健康観察と規則正しい生活を送ることに今まで以上に注意をはらい、感染予防に努め生活をしましょう。



感染拡大で不安を感じている人へ

新型コロナウイルス感染拡大やその影響に関して、不安や動揺等を感じている人がいるでしょう。このようなストレス状態が続くと、さまざまな変化があらわれることがあります。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 悲観的な考え方になる

これらの状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けると**多くの人におこりうる、正常な反応**です。自然に回復していくことがほとんどです。気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。一人で抱えこまずに、身近な人に相談してみましょう。そして、食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。また、手洗いやうがいなど、自分を守るための行動も大切です。

一人ひとりができる感染症対策

- 毎朝の検温
 - こまめな手洗い、手指消毒
 - 部屋の換気
 - 規則正しい生活
 - 人ごみの多い場所を避ける(首都圏へ移動しない)
 - 近い距離での長時間の会話
 - ↓3蜜を避ける
 - 咳エチケット、マスク着用⇒ハンカチマスク(裏面参照)でもOK 等
- ※強いだるさ、4日以上続く37.5℃以上の発熱、呼吸器症状、嗅覚・味覚異常が見られる場合には、地域の保健所もしくは専用相談ダイヤルへ連絡をお願いします。



日常生活で心がけること

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

教室での過ごし方や、部活動等で一人ひとりが気を付けましょう！！

災害共済給付制度について

『学校の管理下』(※)で発生したお子さんの負傷・疾病等については、日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」を利用すると、医療費の給付が受けられます。受診した医療機関で「医療等の状況」の証明を受け、学校に提出してください。保険診療による初診～治療までの医療費総額5000円以上(保護者負担で1500円以上)が対象となります。

ただし、給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、早めに手続きをお願いいたします。詳しくは保健室(養護教諭)、または担任までお問い合わせください。

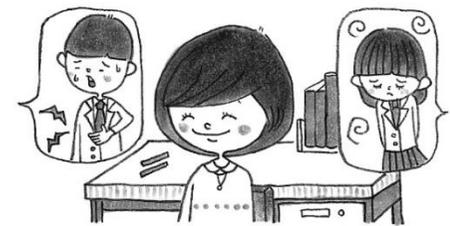
※新型コロナウイルスの影響で、健康診断等の日程が変更になりました。

交通事故等で、相手の損害賠償で治療を受けている場合等は給付の対象にはなりません。給付の手続きは学校で行いますので、あてはまるケガをしたときには、担任もしくは養護教諭までお知らせ下さい。給付金は口座振り込みになります。

※『学校の管理下』とは、授業中、部活動中、休み時間などの学校敷地内のほか、登下校時や修学旅行、林間・臨海学校など、敷地外も含まれます。



養護教諭の **村田 こそえ** 小茂田 陽子 です。



体調不良やけが、悩みごとなどがあるときは、遠慮なく保健室へ来てください。

