

# 保健部だよ！



令和2年5月8日  
京都府立東宇治高等学校  
保健部

皆さん、ステイホーム期間が延長され、がっかりしていることと思いますが、体調はどうか？

寒い時期から始まった新型コロナウイルス感染症。今はすっかり暖かくなり新緑が美しい季節になりました。学校はみんなの姿が無く、静まりかえっています。

あともう少し、何とか踏ん張ってください。校舎も先生達も色々と準備をしながら、皆さんが元気に登校してくるのを心待ちにしています。



## <健康観察について>



休校が延長になりましたので、健康観察票の追加分も同封します。毎日の体温測定はもうクセになっていますか？症状が出ずに感染している場合もあるようですが、ちょっとした変化も記入しておいてもらえると、今後の参考になるので、よろしくお願いします。

## <家での過ごし方について>

「もう本当に飽きてきた！」という声が聞こえてきそうです。勉強や部活で忙しくしていたのが嘘のような日々ですね。その中で、しっかり考えて課題や体力維持を頑張っている人もいます。また、今自分にできることを工夫してやっている人もいます。ぜひ、休校の期間を利用して、趣味でも特技でも、できることを増やしてみてもいいでしょうか？

月並みですが、生活リズムは学校がある時の状況にできるだけ近づけるように心がけてくださいね！

## <心の不調について>

スクールカウンセラーの十河（そごう）先生より、「スクールカウンセラーだよ！」をいただきました。

同封していますので、ぜひ読んで実践してみてくださいね。それでも気分が滅入ってしんどいときは、相談に乗りますので、学校に電話をかけてきてください。5月13日（水）は、午後2時から5時までカウンセラーさんが学校で待機してくださっています。

（Tel：0774-32-6390）

私たちが学校にいないときは、折り返しかけますので、電話を取った先生に電話番号を教えてくださいね。



おさらいです

## <新型コロナウイルス感染症について> 厚生労働省 Q&A などより

- ・ 昨年12月に中国湖北省・武漢市で発見された。
- ・ 感染経路は、飛沫感染（感染者のくしゃみ・咳・唾液などに含まれたウイルスを吸い込むことで感染）と接触感染（感染者が飛沫のついた手で物を触ることによって物にウイルスが付着し、その物を触った人が手で口・鼻などを触ることにより粘膜から感染する）
- ・ 通常、症状が最も強く現れる時期に他者へ感染させやすいが、無症状の感染者から感染が広がる恐れもあるという指摘もある。
- ・ 潜伏期間は、1～12、5日と言われており、多くの場合5～6日。しかし、他の新型コロナウイルス感染症の情報などから14日間の健康状態の観察を推奨している。
- ・ 症状は、発熱・咳・筋肉痛・だるさ・呼吸困難など。頭痛・痰・下痢・嗅覚異常・味覚異常等を訴える人もいます。

5月は過ごしやすいようであり、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

こんな様子はありませんか？



- 顔が赤くほてっている
- ひどく汗をかいている

防ぐために

- ・水分補給をしっかり
- ・こまめに休憩をとる
- ・暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・屋外ではぼうしをかぶる



☆ゴールデンウィークも熱中症に気をつけて、楽しい思い出づくりを！

シーズン到来! 熱中症に気をつけて

過去と他人は変えられない!

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずです。

たばこにまつわるウワサ ウソ? ホント?

「意思が強ければいつでもやめられるよ」

ウソ: どんなに強くやめようと思っても、つい...と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消されるんだよ」

ウソ: そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと顔が変わっちゃうんだって」

ホント: 別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。

