

ほほえみ

令和2年4月20日

コロナウイルス予防のために、あなたは何をしますか？

全国に緊急事態宣言が出されました。新型コロナウイルスが全国的に広がり、いつ誰がどこで感染、発病するかがわからない状況です。自分がかからないと思って油断せず、引き続き予防に努めましょう。

そのためにすることは？

予防のために手を洗う

1日5回以上、1回につき15秒以上洗う



手を洗った後、どうしてる？

水洗いでも十分。爪の間、指の間を、流水で15秒以上かけて手についたウイルスを洗い流しましょう。

せっけんを使えばさらに効果UP!!

洗った後は清潔なハンカチやタオルでふきましょう。貸し借りは厳禁！

一説によると、鼻や口から吸い込むよりも、手や顔についたウイルスを取り込むことの方が多いそうです。



予防のために換気！！

不要の外出、人混みを避ける

人混みの中には様々なウイルスが潜んでいます。自分を守ることで自分以外の多くの人を守ることもなります。

この他にも自分でできそうな予防方法を工夫してみましょう。



新型コロナウイルスについて(厚生労働省 HP より)

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合帰国者・接触者相談センターやかかりつけ医等に御相談ください。

抵抗力・免疫力を高めよう

抵抗力・免疫力とは

ごく簡単に言うと、外部から入ってくるウイルスや細菌と戦って勝てる力のことです。

人間はそういった外部からの敵に勝てるように免疫力を持っており、私たちはその力で自分の体を敵から守っています。

敵（今回の場合は新種のウイルス）を倒すためにはその敵の性質を知ること、感染しないために予防する方法を考えることが必要です。

みなさんは様々な教科で体のことについて学習してきました。今こそ、学習したことを生活の中に生かすときです。そのためにみなさんは学んでいるのです。

今までに習ってきたことを、思い出しながら自分で考えてみてください。調べること、考えることは大切です。そうすればネットやラインの情報の真偽を見極めることもできるはずですよ。

自分の健康を自分で守るために、かしこくなりましょう。

バランスの良い食事を取る

睡眠・休養を取る

あなたは何時に寝ていますか？

夜更かしはダメ。夜 10 時以降に寝ると体が休まらず、抵抗力が低下します。時間がほしいなら、朝早く起きて時間を作りましょう。

あなたなら何を食べますか？

野菜主体のおかずと肉や魚、卵などのタンパク質を加えたものを自分で考えましょう。サラダチキンだって鶏むね肉を買って作れば安上がり。ネットにはレシピや作り方などいろいろ出ています。

適度な運動をする

あなたなら何をしますか？

なわとび？ランニング？ダンス？曲がないからできない？じゃあ、自分で歌いながらやったらどう？～がないからできない？なかったら作ってみましょう。代わりに使えるものがないか考えてみましょう。どれもハードだと思った人は家事をする。ゴミ出し、掃除機、風呂掃除。結構運動になります。

体調を管理する

毎日の体温や健康状態を記録しましょう。病院に受診することがあれば健康観察表を持って行くと診察に役立てることが出来ます。

新型コロナウイルスの全国的な流行によって不安な日々が続いています。そういう不安を誰かのせいにして、感染した人やその家族、濃厚接触者と言われる人を悪者扱いしたり、思わずひどい言葉をぶつけたくなったりすることがあります。こういう時こそ、つらい思いをしている人の心を押し量り、その人のために何ができるかを考えられる人でありたいと思います。

不安は我慢しすぎないでください。誰かに相談したり、好きな歌を聴いたり、お気に入りの何かを楽しんだりして、気分転換しましょう。

まずは電話でも！

臨時休校中も、毎週火曜日はスクールカウンセラーが勤務していますので、相談してください。