

保健だより 1月号

2021. 1. 8

邇摩高校
保健室 高橋

2021年が始まりました！今年の目標は決まりましたか？

皆さんの1年が充実しますように☆

さて、新型コロナウイルスはもちろん、インフルエンザも心配な時期になりました。手洗い・マスクの着用を徹底してあらゆる感染症を予防しましょう！

というわけで、

感染症予防しっかりやりましょう！！

と言いましても、

今までの事を頑張っただけです。

3月頃からずっと頑張ってきた感染症対策。少し疲れてきましたか？

自分と、周りの人を守るための対策です。邇摩高生頑張っているけど、続けることが大事です。

↓続けていますか？

○登校前の検温、メールによる報告

○マスクの着用 人が多い場所、人と話す時は必ず着ける。

○手洗い、アルコール消毒

ハンカチの準備！髪の毛や服で手を拭くと手洗いの意味がありません。

先生は忘れやすいので、1週間分まとめて持ってきています。

○ソーシャルディスタンス（手を広げた距離で会話）



○会話や食事をするときは、正面ではなく横向きで。



○バスや車の中での会話は少なくする。

○換気

5分間の会話は咳1回分と同じ！



「わけがありますく」プロジェクト

「わけがありますく」プロジェクトは、感覚過敏など、「やむを得ない理由でマスクが着けられない人がいる」という事を理解してもらうためのプロジェクトです。お互いを知って気持ちよく過ごせるためのアイテムとして、バッジや意思表示カードを作成されています。このデータは無料でダウンロードすることが出来ます。

～新型コロナウイルスにともなう不安やうつに対する心のケアを～

新型コロナウイルスによる感染症は、人々に不安や恐怖を与えています。感染予防対策やがまんを強いられる生活の中で、多くの人が言いようのない疲れを感じているのではないのでしょうか。

このウイルスは、人と人とのふれあいを失わせるだけでなく、ときに人と人との心のつながりをもこわしていきます。一人ひとりが落ち着いて、冷静に考え、行動していくことが大切です。



■正しい情報を取り入れましょう

- デマや不正確な情報に振り回されて、不安な気持ちが強くなることがあります。
- 過剰に情報に触れすぎないようにしましょう。
- 国や県、市町村が紹介しているものなど、情報源の確かな情報を得るようにしましょう。

■心のつながりを大切に

- 人と人との心のつながりを大切にしましょう。
- ひとりで悩まないように、友だちや家族とよく話をしましょう。
- 不安やイライラから、思わず誰かを傷つけたり、悲しませたりすることがないようにしましょう。

※DV や虐待などにつながってしまいそうなときは専門相談機関に相談してください。

- こんなときこそ、周囲の人に愛や感謝をあらわしましょう。みんながんばっています。そして、暮らしを守るために毎日奮闘しておられる方々への感謝の気持ちをあらわしましょう。

■心の健康に気をつけましょう

- 今の状況では、不安や恐怖、イライラなど、精神的に不安定になるのは誰にも起こりうることです。
- 十分な睡眠やバランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけましょう。
- 信頼できる友だちや家族と話すことで、精神的な安定を得やすくなります。会えなくても心はつながっているということを確認するだけでも心の健康には大切です。
 - 話す人がいない、誰にもつらい気持ちを話せない。不安やうつなどの症状が見られたり、長引いたりするときは、ひとりで抱え込むことなく、専門相談機関や医療機関に相談しましょう。



島根県 HP「県民のみなさまの相談窓口」

トップページ → 新型コロナ（総合） → 県民のみなさまの相談窓口