

保健だより2月



南牧中学校

保健室

R 4. 1. 2 6

連日新型コロナウイルス関連のニュースが流れています。また、群馬でも1日の感染者数過去最多が続くなど感染拡大が止まらず、身近なところまで感染症がきています。誰が感染してもおかしくない状況下です。保健だよりでも伝えていますが、正しい情報に基づいた行動をとること、手洗や咳エチケットなどの基本的な感染症対策を行うなどの正しい予防行動をとること、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事をとることなどで免疫力を落とさないことなど、自分に今できることをやるしかないのだとおもいます。

また、感染した人を非難したり、中傷したりしないでください。なりたくて病気に感染するわけではありません。どれだけ注意しても感染してしまうことはあり得ます。正しく行動している限りその人の責任ではありません。まるで犯人捜しをするように、誰がかかったのか、詮索しないでください。感染してしまった人の早い回復を願いましょう。

「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどう」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくる場合があります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



2月の保健目標 心の健康を考えよう！

やさしさと思いやりは、ウイルスとたたかう力になります
心はコロナに感染させないで！！

誰が感染しても おかしくない今の状況！！

今、みんなが不安に包まれやすくなっています。そんな時だからこそ、自分の言葉や行動が差別や偏見につながっていないか、「誰か」のことではなく「自分のこと」として考えてみるのが大切です。悪意がない言動が人権侵害につながることもあります。そして、感染対策にも影響を与える可能性があります。正しい知識と情報をもとに行動しましょう。それが、新型コロナウイルス感染症から、自分を、家族を、みんなを守ることに繋がります。

コロナ対策のつもりが

過剰な反応になっていませんか？

思い込みが差別や偏見を生みます。また、悪質な行為には法的責任が伴います。

正しい知識・情報に基づいて行動しましょう。

「コロナ」は新型コロナウイルス感染症を指します。



不安を差別に
つなげちゃいけない。

気づこう、
変えよう、
そのひとこと。
STOP! コロナ差別

～家族が感染してしまったら～ 家族で守ろう 10の約束

自宅でコロナ感染をひろげない！

療養期間中、毎日チェックしましょう。

日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

✓コロナにかかった人と
部屋（スペース）を分けていますか？
食事は別々に、時間差で。
お風呂は感染した方が最後になるように。

✓よごれたタオルや服は
洗濯しましょう



✓タオルや食器など身の回りのものを
一緒に使っていませんか？



✓ゴミはよくしばって
捨てましょう



ゴミの捨て方



✓看病する人は、感染を防ぐため
できるだけ1人に決めましょう



✓こまめに手を洗いましょう



手洗いの仕方



✓家族で正しくマスクをつけましょう
できるだけ不織布のマスクを
顔にぴったりつけて



✓こまめに換気をしましょう
レンジフードも効果的



換気の仕方



✓手でよくさわる場所は
掃除・消毒しましょう
ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン
洗面台、トイレのレバーなど



家のマイルール

マスクは正しく使いましょう

付け方



裏表を確認する



ノーズピースを
鼻の形に合わせる



ひだを上下に伸ばし、
下あごまでしっかりとおおう

外し方



マスクの表面に触れず、
ひもを持って外す



外したマスクは
その手でゴミ箱に捨てる



手洗い・手指の消毒を
する

重要!

食事・給食のときなど、一時的にマスクを外す際はなるべく内側に折るなどして、病原体を付着させないように置いておきましょう。

マスクのフィルターにはウイルスなどの病原体がついている危険があります。マスクを触ったら手洗いまたは、消毒を！

NEW

濃厚接触者定義

患者の発症日の2日前から
(無症状病原体保有者は検体採取日の2日前から)

いずれかに該当する場合は
濃厚接触者の対象になります

◆ 患者と同居あるいは長時間の接触があった者

◆ 手が触れることのできる距離(約1m)で、必要な感染予防策なしで、患者と15分以上接触があった者



濃厚接触者の待機期間

NHK

14日間 → 10日間

エッセンシャルワーカー

(日常生活になくはない仕事をしている人)

感染者への最後の接触日から

6日目の検査で陰性 → 待機解除へ