

ほけんだより

令和2年5月21日

岡崎市立葵中学校 保健部 No.2

新学期スタート増刊号

39 県の緊急事態宣言が解除され、いよいよ登校が再開されます。愛知県独自の緊急事態宣言はまだ発令中なので、まだまだ感染拡大防止を考え、対応していく必要があります。

感染予防対策についての保健指導の内容を、ほけんだよりにまとめました。自分の健康も周りの健康も守るために、一人一人ができることを考え、行動しましょう。

力を合わせて新型コロナウイルス感染症を乗り切ろう！

●新型コロナウイルスとは？

- 新型コロナウイルスとは、熱、咳、くしゃみなどを引き起こす、「かぜ」の原因となるウイルスの1つ。
- 症状は、右図のように様々。
- 子供は感染しても、軽症で済むことがほとんど。



しかし！

高齢者や持病のある人が感染すると重症化し、命を落とすこともある。

だから！

自分も、家族も、友達も、みんなが安心して生活できるように、予防に努めよう。

○思いは1つ！ **みんなが安心して元気に学校生活を送れるように** 対策をしていきましょう！

●コロナウイルスの感染経路

- ウイルスは、目と鼻と口から入ってくる。
- 主な感染経路（ウイルスが体に入ってくる道すじ）は2つ。



だから手洗いがとても大事！

※諏訪中央病院P 玉井道裕医師作成「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」より

せきやくしゃみによってうつる(飛沫感染)

手に付いたウイルスが原因でうつる(接触感染)



●感染を広げないためには？ 感染経路を断つことが重要。ポイントは、学校や家に、**ウイルスを持ち込まない、持ち帰らない**！ 対策をすること！

①登校する前に

- 家で熱を測る。⇒平熱より1度以上高い時は登校しない。(目安として37℃以上は家で休養する。)
- 体の調子が悪くないか健康観察をする。
- 「検温・健康観察の記録」に記入し、毎日学校へ持ってくる。



③せきやくしゃみが出るときは

- 咳エチケットで飛沫が飛び散らないようにする。
- 毎日マスクをして登校する。
- 熱中症に注意！水分補給もしっかりと。



⑤給食の前には

- 机の上を消毒する。
- 石けんでの手洗いも忘れずに。



②学校では

- こまめに石けんで手洗いをする。新型ウイルスは、油の膜に包まれているので、石けんの成分（界面活性剤）が表面を溶かすため、石けんでの手洗いが効果的！
- 清潔なハンカチを毎日持ってくること！



④授業中や放課は

- 窓をすべて開けて換気する。
- エアコン使用時も必ず換気！



⑥家庭では

- バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動で、免疫力を高めよう。



●学校での「三密」を避ける方法を考えてみよう！

授業では先生たちが、グループ活動や対面の席を避けるなどの工夫をしています。トイレや流しも、教室から近い割り当てられたところを使いましょう。

では、放課の過ごし方は、どのようにしたらよいでしょうか。三密を避ける方法を考えてみましょう！

Q1. 友達とどう過ごしますか？（距離、声の大きさ、場所、時間など）

Q2. トイレや水道はどこで待つ？距離は？

Q3. 時間に余裕を持って手を洗うためには？

*正解はあっても、学校ではできることとできないことがあります。

できるだけ、正解に近くて、長い期間続けられる方法を考えて行動につなげましょう。

●心の感染症も予防しよう

ウイルスの影響は体だけではありません。今回の新型コロナウイルスは、「病気」の感染だけでなく、「不安」や「差別」の感染も発生させています。心の調子にも気を付けよう。

負のスパイラルで“感染症”が拡がる

①未知なウイルスでわからないことが多いため**不安**が生まれる

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を選ざける

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、**結果として病気の拡散を招く**

第1の“感染症”
「**病気**」

第2の“感染症”
「**不安**」

第3の“感染症”
「**差別**」

心の感染症も予防するために

- ①悪いのは、ウイルス。思いやりをもって接しましょう。
- ②怖くなったり不安が大きい時は、ニュースは最小限に。
- ③不安な気持ちや怖い気持ちも表現しよう。
- ④家では日常の生活リズムで過ごそう。心にも体にもいいよ。
- ⑤「いいこと日記」をつけてみてね。

脳は、意識を向けたものだけを見る習性があります。毎日「**いいこと日記**」をつけて、いいことを探していると、いいことを見つけるのが得意なHAPPY脳になります。ぜひやってみてね！

*日本赤十字社より

私たちの心と体は今、必死に抵抗している 今の不安を無理に打ち消さなくても大丈夫

人間の脳は、大きな変化が苦手。大きな変化がやってくると、今までの状態でいようと必死に抵抗します。

学校が突然休校になった時も、これから再開しようとする今も、私たちにとっては大きな変化です。楽しみな反面、ちょっと不安な気持ちの人もいるでしょう。相反する2つの感情が湧き上がるのは、脳が抵抗している証拠。楽しみも不安も、どちらもあなたの大事な気持ちです。

何が楽しみで、何が心配なのか、しっかり認識すれば、人は切り替えて次の事を考えることができます。だから、今の不安を無理に打ち消さなくても大丈夫。「自分は〇〇が心配なんだな」と分かれば、ちょっと心が軽くなって、不安ばかりが膨れ上がることはありません。そして、楽しみなことを具体的に思い浮かべてみよう。1/4 登校の間はこんな風に過ごそう、1/2 登校になると〇〇が楽しみだな、全員登校になったら〇〇を頑張ろう、と目標を決めてみてね。

「学校で楽しく過ごして、笑顔で帰宅します」という目標を決めるだけでも、そのゴールに向かって、体が動き出しますよ。

