

# 健康だより 号外

鹿児島県立種子島中央高等学校

令和6年1月31発行

明日から大学入試や進学・就職の準備期間に入ります。健康管理に十分注意をしましょう。

現在、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが全国的に流行しています。感染防止のため、生活リズムを整え、密を避け、流水と石けんによる手洗い、換気、マスクの着用をしっかりと行いましょう。

## 【新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策の徹底を】

- 流水と石けんによる手洗い・手指消毒，こまめな換気，咳エチケットなど，基本的な感染防止対策を行いましょう。
- ワクチン接種をしても，感染防止対策を徹底しましょう。
- 体調不良の場合は，きちんと受診をしましょう。
  - ・外出前に体温を測定し，37.5℃以上ある場合
  - ・風邪症状：発熱・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・頭痛  
倦怠感・咳・痰などの症状がある場合
- 咳やくしゃみが出る時，混雑している場所，医療機関・高齢者施設などでは，マスクを着用しましょう。
- 感染リスクの高い場所への外出は避け，基本的な感染防止対策を徹底しましょう。
- 不当な差別や偏見，いじめ等がないよう，正確な情報に基づいた冷静な行動を心がけましょう。

※鹿児島県HP「新型コロナウイルス感染症総合サイト」の資料を参考に作成



## 【立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～】

近年，メールやSNSの普及で人と人が互いに顔を合わせず，声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で，自分の考えを正確に相手に伝える，また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気付かないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話しも本当によく耳にします。

自分の思いを伝えること，相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが，面と向かっていればある程度，表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは，こうした情報が読みとれない分，よりいっそう相手の立場などを考え，思いやるが必要になると言えるでしょう。

※「2023年 健康教室2月号」より抜粋

☆全員そろって卒業式を迎えましょう☆

