

保健便り 12月

徳之島高等学校
保健室
12月16日発行



今年は「手洗いの1年」というくらい、「手洗い」を耳にし、意識し、実践した年だったと思います。新型コロナウイルスに対してだけではなく、手洗いは感染症対策の基本です。これから年末年始を迎え、普段以上に人との関わりも多くなると思いますが、3学期に修学旅行や受験を控えている人もいます。冬季休業中過ごし方を考え、皆さんが元気に過ごせるようにしましょう。

公共交通機関利用時の感染症対策

以下の対策は、各公共交通機関が利用者をお願いしているものです。
どの機関も利用時の「マスク着用」の徹底をお願いしています。



対策等は随時更新されます。
各公共交通機関のホームページ
で最新情報を確認してください。

【航空編】

飲食時以外のマスク着用
機内持ち込み手荷物の極小化
(手荷物の収納に時間がかかると
密になりやすいため)

【バス編】

マスク着用
車内の会話を控える
混雑緩和のための
時差通勤

【船編】

マスクの着用
こまめな手洗い
アルコール消毒
咳エチケット

【鉄道編】

マスク着用
咳エチケット
飲食を控える

風邪等の症状がある場合や、
体調が優れない場合は、利用を
避けましょう。



年末年始の感染症対策も万全に！！

これから年末年始を迎えます。寒さが一段と厳しくなりますが、換気や三密を避ける行動をお願いします。外出先では、感染症対策のため換気がなされている事が多いので、寒さ対策も忘れずに！！

1 感染症対策の基本の徹底

『マスクの着用・人との距離を確保・3密回避』

↓このような場面は感染リスクが高いので注意!! ↓

- ① 飲食を伴う懇親会
- ② 大人数や長時間に及ぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり(例:更衣室)

2 適度な加湿・保温

冷気が入り込むため、窓を開ける事が億劫になりますが、冬は空気が乾燥し、飛沫が飛びやすい時期です。徹底して換気に取り組む必要があります。常時換気に努めてください。



《みなさんへお願い》

『回し飲み』 ⇒ 感染リスクが高いです。絶対にやめましょう。

『カラオケ』 ⇒ 「大声」、「換気を行いにくい空間」、「長時間に及ぶ」等・感染リスクが高い環境です。

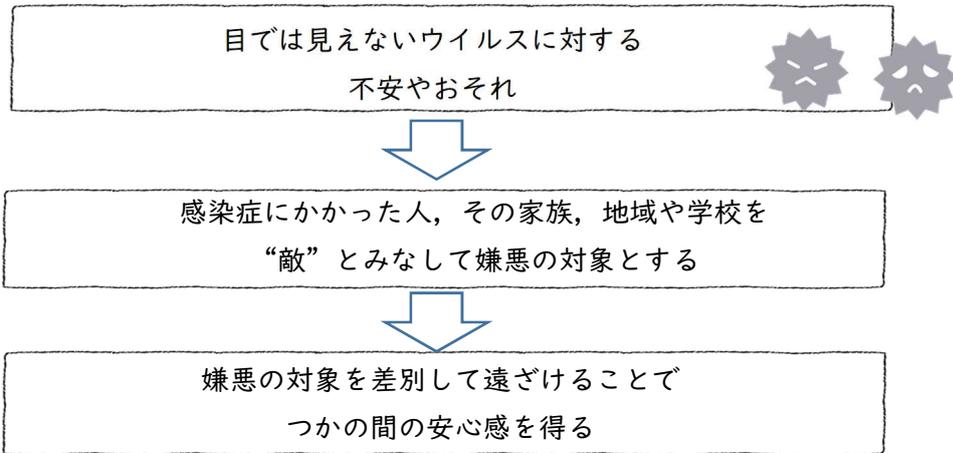


一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

感染症から差別や偏見が生まれる理由・・・。

人は目に見えないウイルスに対する不安やおそれを、目に見えるものにすり替えます。

感染症にかかった人や、特定の地域・職業の人など、実際に目に見える感染症を連想させる人や場所などを避けたり遠ざけたりする気持ちや行動が「差別や偏見」につながっています。



ご家庭でもご協力をお願いします。



新型コロナウイルスのニュースを見ながら、「〇〇からは来ないでほしい」「あそこの人、コロナになったらしいよ。怖いよね。」等、大人が何気なく発した言葉を子どもたちは聞いています。

このような感染症に対する反応は、子どもたちの受け止め方にも大きく影響します。学校でも指導をしていきますが、ご家庭でも子どもたちが感染症への正しい理解のもとに適切に行動できるよう、ご協力よろしく願いいたします。

新型コロナウイルス感染症で不安等を感じている方へ

新型コロナウイルス感染症による日常生活への影響が長期化しています。不安やストレスを感じている方もいるのではないのでしょうか。ストレス状態が続くと、気持ちやからだ、考え方に、さまざまな変化が表れることがあります。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい、疲れがとれない
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 食欲不振、過食
- 夜眠れない
- 悪夢、同じ夢を繰り返し見る

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じ事を繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

これらの状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けると多くの方に起こりうる、正常な反応です。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐ事があります。ひとりで抱え込まないでくださいね。もちろん、保健室へもいつでもご相談ください。

今月のカウンセラー来校日は12月22(火)です。