

保健だより夏休み号

R2.8.5

もうすぐ夏休みに入ります。慌ただしかった1学期でしたが、楽しみにしていたブロック行事も行うことができ、少し以前のような日常に近づいたような気がしています。しかし、全国的に第2波と思われる感染者が増えてきています。まだまだ油断はできません。今後も新型コロナウイルス感染防止のための感染回避行動（「うつらないよう自己防衛！」「うつさないよう周りに配慮！」「習慣化しよう3密回避！」）を肝に銘じて行動するよう心掛けましょう。

○日常生活

- ・3密（①密閉 ②密集 ③密接）な場所へ出掛けることを避ける。
- ・感染症対策として、最も重要なことは手の清潔。食事前・外出後など機会を捉えて、1回30秒程度、ハンドソープを用いてすみずみまで手を洗う。
- ・多数の人がいる場所では、マスクを付ける。ただし、熱中症の危険を感じる時は、ソーシャルディスタンスを考慮して、適宜マスクの着脱を行う。

○部活動

- ・運動部で、部室で着替えをするときは、時間差をつけて短時間で行う。
- ・文化部で、部室で活動するときは、窓を開けるとともに定期的に外に出て換気に努める。
- ・水分補給のときは、個人専用のカップ等を使用し、共用のボトル等の使用はしない。
- ・雨天時の校内（廊下階段）での練習は、3密にならないよう注意する。
- ・体調がいつもと違うと感じたときは、無理をせず、部活動を休んで休養する。

○公共交通機関

- ・マスク着用など咳エチケットを徹底する。
- ・会話を控える。
- ・車内では、身体的距離をできるだけ確保する。
- ・車内では飲食を控える。

○次の場合は、必ず学校に連絡の上、家庭で休養してください。

- A 発熱・咳などの風邪の症状が見られる場合。 ＊かかりつけ医に受診する等の対応をする。
- B 医師等の判断でPCR検査が実施されることとなった場合。
- C 感染が判明または濃厚接触者と認定された場合。
- D 県外に旅行等で行き、発熱などの体調の異変を感じた場合。

＊他者との接触を避けて休養し、学校に連絡の上、帰国者・接触者相談センターに相談する。

◎B,C,Dについては、同居家族が該当する場合も、連絡してください。

心の不調、ため込まないで！

治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、様々な不安をもたらしています。

- ▼感染の不安（自身、家族、友人）
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝えあい、共有することなどで心の不調につながらないようにしましょう。

もし、不安があって誰かに話がしたい場合は、いつでも話に来て下さい。

