


# ほけんだより がつ 5月

令和 2年5月  
城ノ内中等教育学校  
城ノ内高等学校

緊急事態宣言・臨時休業が延長となり、感染への不安、学習への不安、先の見通しがたない不安など・・・多くの不安を抱きながら、日々を過ごしていることと思います。県内での感染者は爆発的感染には至ってはいませんが、今後も予断を許さない状況が続くことが予想されます。これまでの日常生活を取り戻すには、まだ時間を要すると思われる。学校では、登校再開に向けて、みなさんが少しでも安心して登校できるよう、できる限りの対策を検討し、準備を進めています。この困難を少しでも早く乗り越えられるよう、みなさんも引き続き、この新型コロナウイルス感染症を正しく知り、自分が今できることをしっかりと考え、行動しましょう。

## 新型コロナウイルスの感染拡大防止と臨時休業時の過ごし方

1. 毎日、必ず検温と健康観察を行い、健康観察記録表に記入し、自分で自分の健康管理をしっかりと行う。
  2. 感染を防ぐためには、こまめに・正しく手洗いすることが第一。ウイルスは目・鼻・口などの粘膜から体内に侵入します。
    - 外から帰った時
    - トイレに行った後
    - 食べる前
    - 共用物に触れた後
    - 共用のスペースのドアノブ・手すり・などに触れた後は・・・
- 
- 粘膜に触れる前に、手洗いをする習慣をつける！**
3. 咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみ等の症状がある時は、マスクを着用する。混み合った場所や、換気が不十分な場所では、マスクの着用を。  
※休業中に、マスクを作成しておきましょう。
  4. 不要不急の外出を控えること。  
**常に、『NO！3密』を意識し、3密の状態が重なる場所を避けましょう。**



### 感染したかも・・・と不安になったら

発熱や風邪症状が2日以上続く場合や、強いだるさ・息苦しさがある場合は、各地域の保健所（帰国者・接触者相談センター）に連絡をしてください。また、右の表の13の症状のうち1つでも該当する場合は、緊急性が高いため、すぐに保健所に相談をしてください。その際には、学校にも連絡をしてください。

### <緊急性が高い症状>

表情・外見	・顔色が明らかに悪い ・唇が紫色 ・いつもと違う様子
息苦しさ等	・息が荒い(呼吸数が多い) ・急に息苦しくなった ・少し動くと息苦しい ・胸の痛みがある ・横になれない、座らないと息ができない ・肩で息をしている ・突然ゼーゼーする(2時間以内)
意識障害等	・ぼんやりしている(反応が弱い) ・もうろうとしている(返事がない) ・脈がとぶ、リズムが乱れる感じがする

また、外出自粛が続き、ストレスがたまっている人も多いと思います。新型コロナウイルス感染症の影響で、不安や心配が続き、心身のバランスを崩していないでしょうか？心身の疲れを感じた時には、自分に合った方法で、心身のリフレッシュをはかることが大切です。また、悩みは一人で抱え込まず、お家の人や、友だち、学校の先生、スクールカウンセラー等自分が話しやすい人に、相談してみると良いでしょう。電話・SNS相談も活用してみましょう。本校のスクールカウンセラーは、昨年度に引き続き“大西尚子先生”です。毎週金曜日がカウンセリング日ですので、相談をしたい人は、担任の先生又は、教育相談担当の先生、養護教諭まで連絡してください。

### 疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
- …誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
- …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう




### 急に暑くなった日は要注意

## 熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い    風が弱い    湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

## SFTS・マダニに注意

昨年度、徳島ではマダニが媒介する「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」の感染者数が、全国で2番目に多く見られました。(9人)

SFTSは、SFTSのウイルスをもったマダニに咬まれることで感染します。症状は発熱・消化器症状などがあり、重症化すると死に至るケースもあります。

マダニは、春から秋にかけて活動期のため、野外での活動で草むらや山などに入る際は、虫除けスプレー等を使用し、肌の露出を避けて予防することが重要です。

もし、マダニに噛まれた後に発熱等があった場合は、直ちに医療機関を受診してください。

