

保健だより

令和 2 年3月臨時号

東温高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症、これからどうなる？自分たちにできること

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための休校が始まり、2週間余りが経過しました。みなさんはなぜ休校になったのか、自分たちはどう行動すべきなのかを考えながら生活できているでしょうか？引き続き一人一人が気を付けなくてはならないことやこの2週間での新たな情報などをまとめていますので、しっかり読んで、いま一度自分の生活を振り返ってくださいね。



WHOが「パンデミック」宣言

3月11日、WHO(世界保健機関)が新型コロナウイルス感染症について「パンデミック」を宣言しました。パンデミックとは、新しい感染症の世界的な流行と定義されています。3月16日現在、世界140以上の国と地域で16万人以上の感染者数が発生しています。地域別でみていくと、アジア地域が最も多く、次いでヨーロッパ、中東をはじめ南極以外の全大陸に広がっています。

現在分かっていることは？

どの世代にとっても未経験のウイルスであり、誰にも免疫がありません。インフルエンザのようにワクチンや治療薬は確立されておらず、年齢・地域によっても致死率に差はあるものの、感染しても80%の人が軽症で済んでいます。人類の歴史は感染症との闘いの歴史といっても過言ではありません。正しく恐れ、正しく対処していくことが大切です。

感染拡大防止のために

「状況が変化してもやるべきことは変わらない」のです。

人が密集した場や換気の悪い密閉空間を避けるなどの予防策を取りながら、手洗い、咳エチケット、規則正しい生活、栄養・休養・適度な運動や散歩などで免疫力を高めることを、確実に、ていねいに続けていくことが、一人一人にできることです。

家庭での過ごし方

学校は休校中ですが、学習を続けることや家庭での役割を担うことを忘れてはいませんか？新学期に向けての復習や課題にしっかり取り組み、有意義な時間を過ごしましょう。保健だより3月号や学校のホームページにも掲載されていますが、学習コンテンツや情報収集に役立つサイトを紹介しますので、参考にしてください。

*文部科学省HP 学習支援コンテンツ「子供の学び応援サイト」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

*NHK高校講座HP <http://www.nhk.or.jp/kokokoza/>

*新型コロナウイルス感染症情報(厚生労働省LINE公式アカウント) →

*NHKスマホサイト <http://www3.nhk.or.jp>



マスクの正しい着け方・外し方

咳やくしゃみの症状がある人は、マスクを着用してください(咳エチケット)。しかし、マスクの着用が感染予防に有効なのは、石けんやアルコール消毒液による手洗いをこまめに行い、正しく使用した場合に限られます。

【着け方】

- 装着前に石けんやアルコール消毒液で手洗いをを行う。
- 鼻と口を覆い、顔とマスクの間に隙間ができないように装着する。
- マスクを着けている間はマスクに触れないようにする。触れてしまったら手洗いや消毒を行う。
- マスクが湿ったら新しいものと取り換え、使い捨てマスクは再利用しない。

【外し方・捨て方】

- マスクの表面に触れないよう、ゴムひも部分を持って外す。
- 外したらすぐにフタ付のごみ箱に捨て(またはナイロン袋に入れて密封する)、石けんやアルコール消毒液で手洗いをを行う。



ストレスにどう対処する？

今回のような非日常的な状況の中で、悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通のこと。自分の心と体のストレスを否定せず、適切に対応しましょう。

- 家族や友人などと連絡を取り、社会との接点を作ることは大切です。信頼している人と話すと、気持ちが楽になることもあります。会えなくても連絡を取る手段を考えましょう。
- 家にいなければならない時こそ、規則的な生活リズムを保ちましょう。生活リズムが乱れると心身の不調に直結します。食事、学習、睡眠の3つの時間を固定することで整いやすくなります。
- 情報収集は大切ですが、不安をおおるような報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。
- 事実を確認しましょう。SNSやネット上には不正確な情報も多く出回っています。自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集め、適切な予防策が取れるよう、公的機関のウェブサイトや地域や国の保健機関など、信頼できる情報源を選びましょう。

こんな時だからこそ
大切にしたいこと

新型コロナウイルスの流行により、世界はより厳しい状況に置かれています。何とも言えない不安に襲われ、他者を差別するような殺伐とした空気も漂っています。誰もが感染し、うつしてしまう側、あるいはうつすと疑われる側に回る可能性を持っています。

ネガティブな感情が免疫力に大きく関わることはすでに多くの研究で立証されています。この非常事態にこそ問われる、人間の資質。互いを思い、支え合い、尊重し合うことが大切です。先の見えない不安にかられる今こそ、落ち着いて周囲を見渡せば、本当に大切なものが見えてくるはずです。そのことを胸に、人を思い、人に寄り添える心を持って毎日の生活を続けていきましょう。

