

きらきらぼし

令和2年5月発行



1年生のみなさん、はじめまして。この「きらきらぼし」は嶺南地区高校の養護教諭が協力して作成している保健だよりです。いつもとは違う新年度で、まだスタートもできていませんが、これから毎月みなさんが心身ともに健康に過ごすことができるよう発信していきます。

2・3年生のみなさんも昨年同様引き続き読んでくださいね。

新型コロナウイルス感染症の影響で休校が続き、みなさんは学習、部活動、クラスや友人とも会えず、いろんなことが制限され、やりたいことを我慢していることでしょう。

今は、命を守ることを優先して毎日を健康に過ごしてくれることが一番です。一人一人が健康に過ごすことでみなさんは社会貢献しているのです。頑張ってくれていますね。これからも予防対策をして安全に、健康に過ごしましょう。

①まずは自分や家族の命を守るために！

☆毎日健康観察をしましょう：毎朝検温し、自分の体調を確認してください。

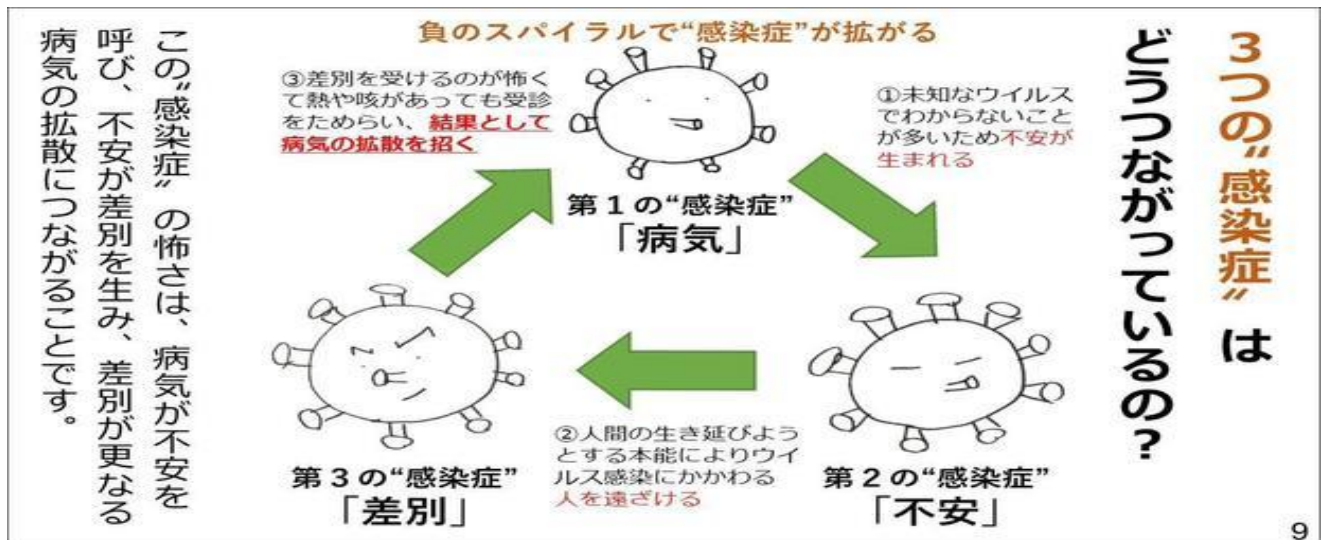
☆石鹸で手洗いをしましょう：石鹸をつけて10秒・流水で15秒は必要です。myハンカチも必要！

☆3密（密閉・密集・密接）を避けましょう：部屋の換気、会話は2メートル離れて

☆ステイホーム：不用の外出を自粛しましょう 外出時にはマスクを着用

☆マスクを着用しましょう：外出時、体調が悪い時は家にいても着用しよう

この感染症には、予防だけではない問題があります。日本赤十字社では、「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」というメッセージがホームページに載っています。



日本赤十字社より

②第2の“感染症”にふりまわされないために

不安や恐れは身を守る為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。今の状況を整理し自分を見つめてみましょう。普段と変わらず続けられることはないですか。

まずは生活リズムを整えてみましょう。早寝早起き・家庭でできる運動・バランスのとれた食事などができていますか？これは免疫力も高まって病気の予防にもつながります。

③第3の”感染症” “をふせぐために

「確かな情報」を拡げ、差別的な言動に同調しないようにしましょう。

☆☆☆今、私たちにできることを考えてみましょう☆☆☆