





- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続く中、皆さんの心は今どのような状態ですか。
 - 今、大切なこと
 - ☆正しい知識を身に付け、行動化し、考え続ける。
 - ☆不安に負けない自分になる。
- 「ウイルスはこわい」「みんなウイルスを持っているのでは」という不安や「誰かなんとかしてくれ」という怒りが、自分以外の人に向くと差別や偏見に、自分の中でもややが続くと絶望や心の不調につながります。

- 今、私たちがもつべきもの

<p>正しい知識</p> 	<p>正しい知識をもとに予防対策をします。おそれすぎず、甘く考えすぎないようにしましょう。マスク、手洗い、3密回避が大切です。</p>
<p>考える力</p> 	<p>お互いにマスクをしていれば、感染する可能性はほとんどありません。食事はマスクをはずすので、距離をとって、会話を控えて、換気を強化しましょう。食べ終わったら、すぐマスクをしましょう。</p>
<p>想像力</p> 	<p>感染力があるのは 10 日までです。退院した人から感染することはありません。入院して大変だったつらさを想像しましょう。</p>
<p>感謝の心</p> 	<p>医療従事者の方は、いつ感染するかもしれないプレッシャーやハードな仕事で大変なことでしょう。感謝しましょう。</p>

- 不安やストレスに負けないために・・・
 - ① 「こわい」「悲しい」と思う情報を入れ過ぎないようにしましょう。
 - ② 人と話す、運動、音楽、趣味など気分転換をして、たまった不安やストレスを解消しましょう。
 - ③ ステイホームでも健康な生活を維持しましょう。規則正しくおいしい食事、睡眠、メールや電話で話す
 - CIAMS(シャムズ)に注意しましょう。
- Corona virus-Induced altered mental status の略。コロナによって変化した社会・生活・環境から受けるストレスによって引き起こされた精神状態の変化のことで、國松氏の造語です。新しい生活様式に過度に合わせようとしたり、「ついていけない」と適応できなかつたりすることで心身の問題を起こします。
- (症状) 疲れがとれない、怒りっぽい、落ち込む、体調不良、いつものあの人がらしくない→信頼できる人に話をしましょう。また、周りにいつもと様子がちがう人がいたら、声をかけてみましょう。
- (参考文献) 玉井道裕(2020). 新型コロナウイルス感染症を乗り越えるための説明書(年末ver), 諏訪中央病院総合診療科. 國松淳和(2020). コロナのせいに見よう。シャムズの話 金原出版.

保健室の窓から

R2.12.23
 附属中学校
 保健だより
 第10号
 文責 田中

☆☆☆ V期後半の保健目標 ☆☆☆
 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等の感染症を予防しよう。

インフルエンザについては、本校では今年度まだ発生していません。12月の大分市内の幼小中のインフルエンザ感染者は6名で、例年よりとても少ない状況です。新しい生活様式はインフルエンザを予防にも役立っているようです。

感染性胃腸炎については、12月の大分市内の幼小中の感染者は100名を超えており、冬場はノロウイルス等に注意が必要です。①健康観察(吐き気、嘔吐、げりなど) ②手洗いの励行(トイレ後、食事前、調理前後の流水、石鹸による手洗い)③嘔吐時は塩素系漂白剤(ペットボトル 500 ミリにペットボトルキャップ 2 杯)による消毒を心がけましょう。(感染状況は 12/21 現在)



保健室から

- 今年度は、4月に、体育館で「シャボンちゃんの手洗い動画」を見て、手洗いの仕方を学ぶことから始まりました。皆さんは新しい生活様式を行動化しながら、学び続けることができずばりしかたです。この生活に慣れていきましょう。
- 先日、各クラスで行われた「新型コロナウイルス感染症の差別と偏見」の授業を見に行きました。「正しい知識が大切」「情報に惑わされない」「いじめと同じで差別している人に注意できるようになりたい」「安心して感染できるクラスになればいい」などの意見が出され、皆さんを頼もしく感じました。どんなに気をつけても感染することはありません。また、ウイルスはこわくても、感染者はこわくありません。本校から感染者が出て「大丈夫!!」な学校を全校の力で創っていきましょう。
- 感染予防には加湿が大切です。保健係が、毎日、加湿器のタンクやフィルターを冷たい水で洗って清潔を保っています。本当にありがとうございます。
- 3年生は、年が明けるといよいよ受験ですね。受験に向き合っている生活の様子が保健室にもひしひしと伝わってきます。夜遅く勉強する人は、そろそろ日中に頭がさえるよう、生活リズムをもどす時期です。冬休みからは 23 時には寝ることをおすすめします。
- 保護者の皆様には、せきなどの軽い症状でも早退のためにお迎えに来ていただくなど心苦しいこともありましたが、ご協力いただき、大変感謝申し上げます。恐縮ではございますが、引き続き、よろしく願いいたします。