

保健だより

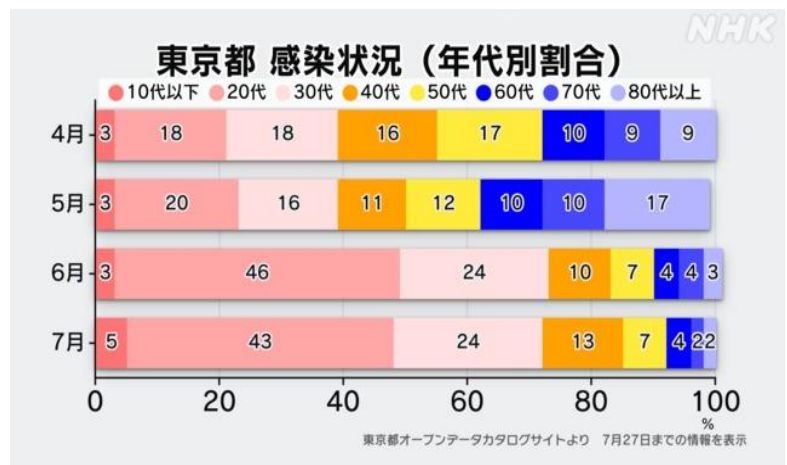
東京女学館中高保健室
2020年7月発行
No.6

学校が再開して、2か月が経とうとしています。

皆さん無事に今まで過ごしてきたこと、何よりよかったと思っています。皆さんもよく毎朝の検温や手洗い等、予防に努めてくれましたね。

しかし、新型コロナウイルスのことが頭から離れることはない日常生活に、皆さん少し疲れてきているのか、緊張の糸が切れてしまったかのように、コロナを予防しようという気持ちが薄れてきているような雰囲気も感じられることが多くなってきました。

今、感染者数は、若い年代を中心に増加しています。これから学校は休みに入りますが、もう一度、新型コロナウイルスについての情報や予防方法を確認し、今後の生活に生かしてほしいです。



NHK 特設サイト新型コロナウイルスより



新型コロナウイルス感染症は「見えにくい感染症」です

感染力はインフルエンザウイルスほどではないものの、感染して症状が現れる1～2日前でも感染力があること、感染しても熱や咳などの症状が出ない「無症状の感染者」もいることが新型コロナウイルスの特徴でもあります。このような無症状の人が他の人にウイルスを広げてしまうのです。「自分は感染していない」と証明するのは非常に難しいことです。PCR 検査はある程度信用のできるものですが、100%正しいわけではありません。まして、検査を受けていない人が「自分はコロナにかかっていない」と断言することはできません。「症状がなくても、もしかしたらかかっているかもしれない」ということを頭の隅に入れておいてください。



こんな症状に注意！

感染して5日前後（長い場合は10日～14日のこともある）に、発熱や乾いた咳などが出ます。初期症状は普通のかぜの症状と似ています。「味が感じられない（味覚異常）」「鼻がつまっていないのにおいがしない（嗅覚異常）」などの症状もサインの1つです。

感染しても、約8割の人はほとんど症状が出ないか、軽症のまま治ります。ただ、2割の人はかぜ症状が1週間弱程度続いた後に、強い倦怠感、高熱（38～39℃）、息苦しさなど、症状がひどくなっていきます。



重症化しやすいお年寄りや基礎疾患のある人が身近にいます

～自分の健康も周りの人の健康も守る生活をしましょう～

お年寄りの方や同居している家族にお年寄りがいる人、自分や家族に持病がある人は、感染しないように人一倍気を遣って生活をしています。自分の家族や友だちにそのような人がいないと、想像がつかないかもしれませんが、皆さんは学校や学バス、電車の中で空間を共にしているはずです。

自分の健康を守りつつ、周りの人の健康も守るために、時には自分を少し客観的に見て、場に合った行動をしているか振り返ってみてください。



生活を振り返ろう

学校や家に着いたらすぐ、食事の前に必ず石けんで手を洗っている。
(またはアルコールで消毒している)

外出しているときは常にマスクをつけている

なるべく顔を触らないように意識している

友だちと手をつないだり腕を組んだりしない

友だちとハグしていない

人と話すときはなるべく対面を避けている

エレベーターには乗らないようにしている。乗っても密を避け、少人数で離れて利用している

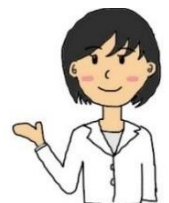
食事中は大きな声を出さない

不要不急の外出を避けている

睡眠やバランスよい食事に気をつけている



あなたはいくつチェックが
つきましたか？



自宅学習日中や夏休み中も健康観察を続けましょう