

保健室通信5月号

愛知産業大学工業高等学校

新型コロナウイルスは、すべての国の、あらゆる人が感染する可能性があります。どんな状況にいたとしても、感染する可能性は0ではありません。

悪いのは人ではなくウイルスです。このウイルスを持った人を非難したり、攻撃したりするのではなく、共感と思いやりを持って接しましょう。

予防の基本は手洗いです。予防の仕方を再度確認して、徹底して予防を行うことで感染を防いでいきましょう。

みんなの力で!



本校では、みなさんが安心して登校できるよう、次のことを行っています

- ① 家庭で：検温・健康観察（健康調査に記入）
- ② 登校中：公共交通機関利用者は必ずマスク着用。人との間隔をなるべくあけて座る。
徒歩・自転車通学者で複数で登校する場合には、マスク着用。大声での会話は控え、間隔をあけて通学する。
- ③ 登校後：玄関ロビーで手指の消毒。検温未実施生徒の教室入室前検温。校内、マスクの着用。
（忘れた生徒には、簡易の「キッチンペーパーマスク」を配布します。）
- ④ ST：教員による健康観察及び健康調査の確認。
- ⑤ 授業中：机の間隔をあけて配置。マスクの着用。教室の扉・窓の開放。
- ⑥ 休み時間：常時扉を開放。他クラスへの入室禁止。手洗いの励行。
- ⑦ 昼食時：手洗いの励行。会話を控える。
- ⑧ 放課後：机・椅子・扉・トイレ内・蛇口・手すり・自販機等、人の手が多く触れる場所の消毒。
※ハンカチの貸し借りを防ぐ為、必ずハンカチを持参して下さい。
※実習室・体育館等を使用するときは、前後で必ず手洗いを行って下さい。

感染拡大で不安を感じている人へ

テレビやネットなどで繰り返し、ネガティブなニュースを見たり聞いたりすると、必要以上に不安になったり、怖くなったりすることがあります。このようなストレス状態が続くと、さまざまな変化があらわれることがあります。

気持ちの変化

- ◆不安や緊張が強い
- ◆イライラする
- ◆怒りっぽくなる
- ◆気分の浮き沈みが激しい
- ◆涙もろくなる
- ◆誰とも話す気にならない



からだの変化

- ◆疲れやすい
- ◆めまい、頭痛、肩こり
- ◆吐き気、腹痛
- ◆食欲不振、過食
- ◆眠れない



考え方の変化

- ◆考えがまとまらない
- ◆同じことを繰り返し考える
- ◆記憶力が低下する
- ◆悲観的な考え方になる



これらの状態は、人によっては数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けると、多くの人におこりうる自然な心身反応です。気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。一人で抱えこまずに、身近な人に相談してみましよう。そして、食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。