

ほっとするけんこうだより

令和3年6月
熊野東中保健室

カープ選手 12 人の陽性が報道され、プロのスポーツ選手が感染してしまうほどの強い感染力をもっている新型コロナウイルス。県内で変異株も多く検出されており、ますますコロナが身近になってきています。6月20日まで緊急事態宣言が発令されています。

状況は毎日変わっていますが、私たちにできることは何も変わっていません。家庭、学校での感染対策はまだまだ継続していきましょう。

①石けんで手洗い

体育の後や昼食時間の前は石けんを使って丁寧に手を洗おう

ハンカチを忘れずに!



②アルコール消毒

登校時は玄関で、**昼食時間前は教室で**手指の消毒をしよう

消毒液は大切に使ってね



③マスク着用

話し手、聞き手、互いがマスクを着用することで70%飛沫の拡散を防ぐことができる

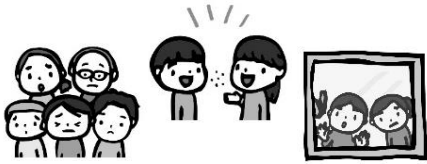
マスク着用の効果はととても高いので、適切にマスクを着用しよう



④三密を避ける

密集、密接、密閉は危険

特にマスクをはずす場面では、人との距離を保つようにしましょう



発熱等の症状が生じた場合には、かかりつけ医など身近な医療機関に電話相談してください。相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター(積極ガードダイヤル)」に電話をすると最寄りの医療機関を案内してもらえます。新型コロナウイルスの初期症状は様々であり、軽い風邪症状であっても新型コロナウイルスに感染していた事例が多く報告されているため、早めの相談が大切です。

受診・相談センター 082-513-2567

心身の疲れが出やすい時期です

新しい環境(クラス、友だち)の中で緊張が続く



連休でその緊張の糸が切れる



連休後、心身の不調が現れる(やる気が出ない、だるい等)



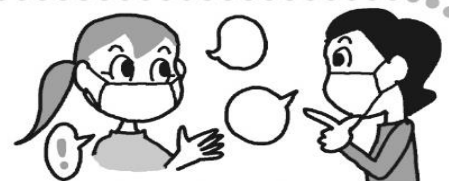
対処方法



睡眠を十分にとる(心身を休める)



上手に気分転換をする(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする(誰かに相談したり助けてもらう)

先日、各教室に空気清浄機を設置しました。保健委員の仕事はたくさんありますが、新しく空気清浄機の管理もお願いしました。「みんなが安全に使えるように、朝の会で伝えましょうか?」と言ってくれたクラスがありました。積極的に呼びかけをしてくれる保健委員に感謝です。早くコロナが落ち着きますように・・・