



2021年 5月 田原本北中学校 保健室

もう一度気を引き締めよう！感染症対策！



新型コロナウイルス感染症の感染者数がなかなか減っていきません。学校での集団発生も全国的には起こっているようです。新しい生活様式が求められるようになって、約1年。少しずつ、感染症対策が当たり前になりすぎて、少し意識が薄れてしまっている人もいるかもしれません。もう一度気を引き締めて、1人1人が改めて感染症対策をきっちり行い、予防に努めていきましょう！

毎日検温しましょう！

毎朝、検温をして健康観察カードに記入して学校へ持ってきてきましょう。熱があるときは無理せず休養しましょう。



こまめな手洗い

接触感染の予防になります。石けんでよく洗ってから、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう！ハンカチやタオルの共有はダメです。



体調不良の時は無理をしない

いつもと違うだるさがある、咳が出るなど、熱はなくても、体調不良のときは無理して登校せず、休養してください。無理をしないことも大切な予防です。

マスクの着用

飛沫感染の予防になります。もしかしたら、自分は症状がないだけで感染しているのかも…という意識を持ちながら、マスクを着けましょう。
熱中症には十分気をつけながら、運動前後もマスクを着用しましょう。



マスクを着けてない人は対策していない人！？

マスクを着けよう…と言いましたが、世の中にはマスクを着けられない人もいます。発達障害、感覚過敏、脳の障害、皮膚の病気、呼吸器の病気など、さまざまな原因で、マスクを着けると肌に痛みを感じたり、気分が悪くなったり、体に異変が生じてしまう人たちです。マスクを着けていない=感染症対策をしていない！ではなく、「どうしてかな？」と一歩立ち止まって考えてみることも大切です。

こんな症状…『五月病』かも？

朝起きるのがつらい

元気が出ない

イライラする

学校に行くのがつらい

体がだるい気がする

食欲がない

今の時期は新生活の心身の疲れが出やすい時期です。ストレスを強く感じやすく、上のような症状が出やすくなります。疲れているなあ、と感じた時は無理をせず、ゆっくり休む時間を作りましょう。



5月病にならないためには…

睡眠時間をしっかり確保！疲れをとるにはたっぷり寝る！

体を動かしてストレス発散！

つらいときは、一人で悩まず、誰か信頼できる人に話してみよう！



保健室より…ありがとうとごめんなさい

北中に来て、みんなが『ありがとう』がきちんと言えることがすごいな～と思っています。保健室で手当てをした後、『ありがとうございました』とみんなとっても丁寧に言ってくれます。手当てをすることは私の仕事なので、『ありがとう』と言われなくても別にいいのです。でも、その一言があるだけで、心がほっと嬉しい気持ちになります。たまに、手当てをすると『すみません』と言ってくれる人もいます。でも、決して謝ることはありませんよ。だけど、私も誰かに手伝ってもらったり、助けてもらったとき、ついつい『すみません!』と言ってしまいがちです。でも、『ありがとう』という言葉の方が前向きで言われると嬉しい言葉のような気がします。悪いことをしたときは『ごめんなさい』、相手に感謝しているときは、『ありがとう』を素直に伝えられる人でいたいなあと思います。