

My☆health

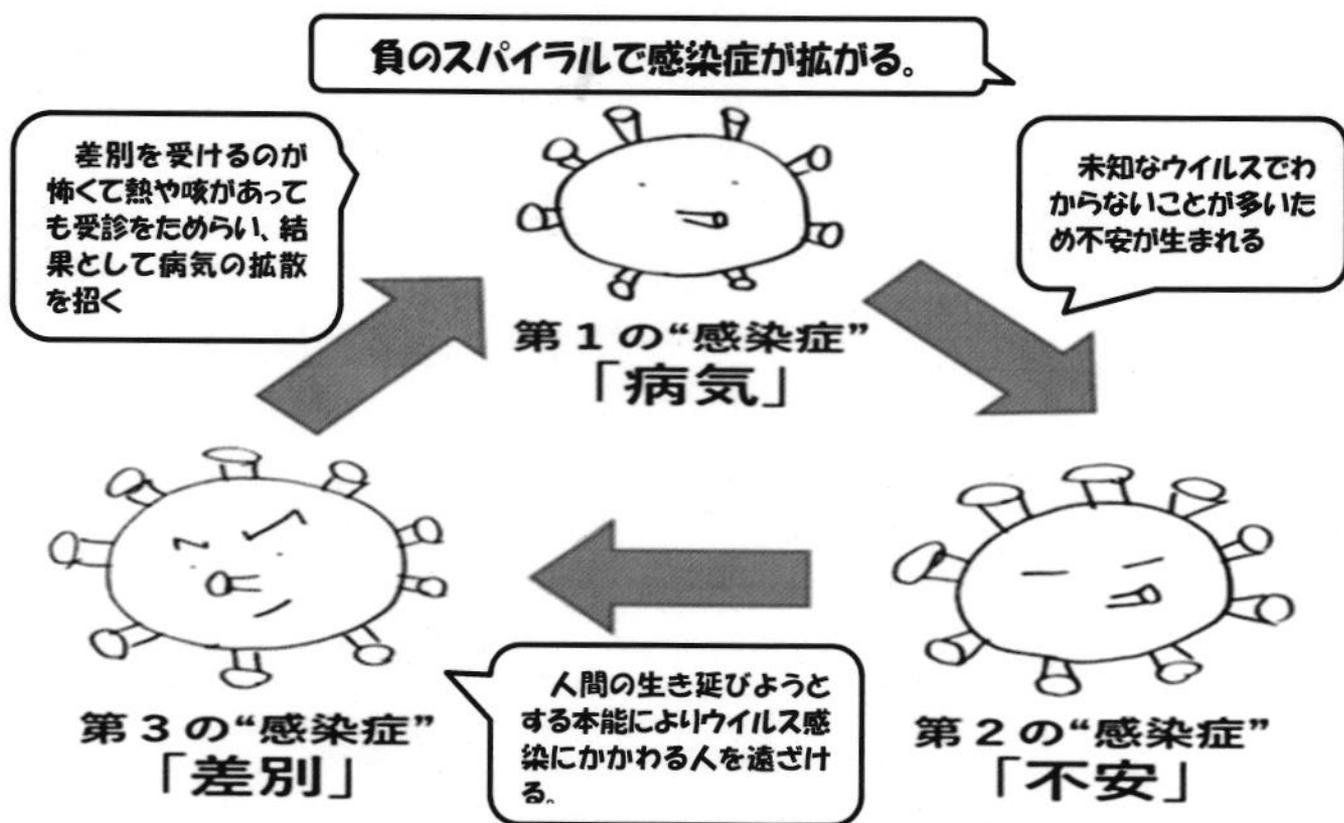


5月の保健目標 《規則正しい生活をしよう》 2020.5.7 寺井中保健室

みなさんと会えなくなってから、一か月がたとうとしています。だれもいない保健室はとてもさみしいです。みんな家でどうしているだろうか、ご飯を食べているだろうか、不安で眠れないと思っている人はいないだろうか、ストレスがたまってイライラしているのでは・・・といういろいろ考えています。また休校が延長されることになり、複雑な気持ちになった人も多いのではないのでしょうか。

学校に日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部から『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために』という冊子が届きました。その一部をみなさんに紹介します。詳しく見たい人は、日本赤十字社のホームページをご覧ください。

新型コロナウイルスの 3つの“感染症”を知ろう



『日本赤十字社・新型コロナウイルス感染症対策本部』

これらの“感染症”をふせぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？

① 第1の“感染症”を防ぐために

一人一人が衛生行動を徹底しましょう。

『手洗い』

『咳エチケット』

『人混みを避ける』



② 第2の“感染症”にふりまわされないために

- ・ ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・ いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・ 心地よい環境を整える。
- ・ 今自分ができていることを認める。
- ・ 今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- ・ 安心できる相手とつながる。



相談するところもあります。24時間 子どもSOS相談テレホン 0120-0-78310



③ 第3の“感染症”をふせぐために

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

- ・ 小さな子どもがいる家庭
- ・ 高齢者
- ・ 治療を受けている人とその家族
- ・ 自宅待機している人
- ・ 医療従事者
- ・ 日常生活を送って社会を支えている人



この事態に対応しているすべての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。

引用参考文献

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~」発行年月 2020年3月26日 初版 発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

【監修】諏訪赤十字病院 森光 玲雄 国際赤十字・赤新月社連盟心理社会センター登録専門家

【執筆協力】日本赤十字社医療センター 秋山 恵子(イラスト) 宮本 教子 伊勢赤十字病院 中井 茉里

本社 事業局 堀 乙彦 救護・福祉部 武口 真里花 山内 友和 国際部 佐藤 展章 矢田 結 災害医療統括監 丸山 嘉一

新型コロナウイルスについての研究は日々行われています。治療薬やワクチンの開発も進んでいます。希望を持って、**またみなさんと会える日まで、一緒に乗り越えていきましょう!**



6月から学校が再開した場合、さっそく尿検査が予定されています。

今年度より、回収日の回数、提出容器が変わります。また詳しいことは後日お知らせします。

- ◆一次検査・・・6月9日(火)
- ◆一次二次混合検査・・・6月24日(水)
- ◆二次検査・・・7月8日(水)

