



宇和島東高校  
保健室

7月に入り、暑い日が続いていますね。今年の夏は平年より気温が高くなる予想です。新型コロナウイルス感染症の対策を行うと同時に、熱中症にも気をつけていきましょう。

## 正しく恐れ、正しく行動を！！～新型コロナウイルス感染症予防～

先月の保健だよりでも、新型コロナウイルス感染症予防についてみなさんへお願いをしましたが、いくつか追加や変更があったため、再度お知らせします。

### 登校時の健康状態の確認について

- ・ 毎朝、登校前に健康状態の確認(検温等)をしてください。家庭で検温ができなかった生徒は、教室に入る前に保健室で検温及び健康観察を行ってください。
- ・ 発熱や咳等の体調不良がある場合や、感染者の濃厚接触者に特定された場合は、学校に連絡し、自宅で休養してください。(出席停止扱いとなります。)
- ・ 登校後に発熱等の風邪の症状が見られる場合は、自宅での休養をお願いすることがあります。

### マスクの着用について

- ・ 生徒は、原則マスクの着用をお願いします。
- ・ 登下校時(特に公共交通機関を利用する場合は、原則マスクを着用してください。ただし、自転車通学時には、マスクの着用は必要ありません。
- ・ 気温や湿度が高い場所での活動など、熱中症のリスクが考えられる場合は、マスクを外してもかまいません。

### 手洗い・手指消毒について

- ・ 登校後や外から教室等に入る時、トイレの後、昼食前後、部活動前後など、こまめに流水と石けんで手洗いを行ってください。また、手洗いの際は密にならないように注意してください。
- ・ 教室前に手指アルコール消毒液を設置していますので、適宜使用してください。

### 休み時間・昼休みの過ごし方について

- ・ 休み時間は、近距離での会話や大声での発声を控えましょう。
- ・ 昼食は、机を移動させず自席で教卓の方を向いて食べてください。昼食は静かに食べましょう。

### 抵抗力を高める

- ・ 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけましょう。

### 3つの感染回避行動

- ・ 「うつらないよう自己防衛！」「うつさないよう周りに配慮！」「習慣化しよう3密回避！」を徹底する。「3つの密」がある場所への外出は注意しましょう。

## ご家庭へのお願い

学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要であり、このためには各家庭の協力が不可欠です。毎日、ご家庭で健康観察等の健康管理を行っていただいておりますが、今後、地域で新型コロナウイルス感染症が蔓延した場合には、家族に発熱、咳などの症状がある場合に、生徒の登校を控えていただく可能性があります。

7月1日現在、愛媛県は感染縮小期に入っていますが、引き続き感染回避行動をとり、感染予防に努めていただきますようご協力をお願いいたします。



## セルフケアで心を元気に！



### ・ストレスとは？

人が外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことをストレスといいます。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。ストレスというと嫌なことや辛いことを連想しがちですが、進学や就職といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

### ・自分のストレスサインを知っておこう！

ストレスを受けて心身の調子が悪くなることは誰にでもありますが、こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげて、さらに調子をくずしてしまいます。そして、こころの病気にかかってしまうこともあります。

ストレスのサインとして、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどがあります。また、疲れるといつも歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。

### ・ストレスがたまったときは…

まず、ストレスをためないように、バランスの取れた食事や良質の睡眠をとる、適度な運動の習慣をつけるなど毎日の生活習慣を整えましょう。

#### 《ストレス解消法》

- ・ゆっくりと腹式呼吸をする
- ・ぼんやりと窓の外を眺める
- ・ゆったりお風呂に入る
- ・軽く体をストレッチする
- ・好きな音楽を聴く
- ・誰かに相談してみる
- ・考え方や見方を変えてみる（ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向ける）

参考：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」

