



令和2年12月
滝ノ水中学校 保健室

いよいよ2020年も最後の月です。今年は、我慢の多い一年になりました。正しい情報のもと、適度にストレスを発散しつつ、一人ひとりが地道に感染症対策をしていきましょう。

インフルエンザにかかったら

出席停止

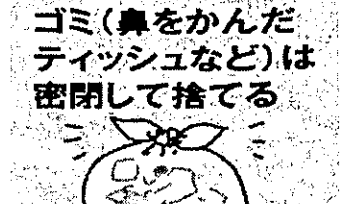
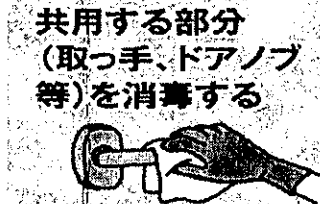
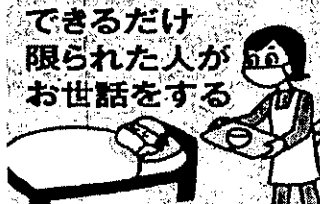
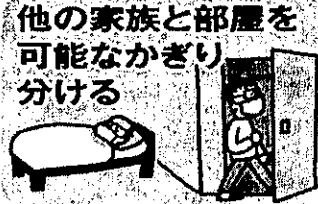
小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|
| 発症 (悲しい顔) | 発症 (悲しい顔) | 解熱 (笑顔) | 1日目 (笑顔) | 2日目 (笑顔) | 3日目 (笑顔) | 4日目 (笑顔) | 登校OK (校舎) |
| 発症 (悲しい顔) | 発症 (悲しい顔) | 発症 (悲しい顔) | 解熱 (笑顔) | 1日目 (笑顔) | 2日目 (笑顔) | 3日目 (笑顔) | 登校OK (校舎) |
| 発症 (悲しい顔) | 発症 (悲しい顔) | 発症 (悲しい顔) | 発症 (悲しい顔) | 解熱 (笑顔) | 1日目 (笑顔) | 2日目 (笑顔) | 登校OK (校舎) |

冬の感染症は、インフルエンザ、RSウイルス、マイコプラズマ、ノロウイルス、ロタウイルス等、風邪症状や胃腸炎症状が多くみられます。普段風邪と言っている症状も検査してみれば、インフルエンザや溶連菌等、様々なウイルスや細菌によって症状が出ます。症状が軽く受診しなければ検査せずに終わり、風邪と自己判断しているに過ぎません。軽い症状でも、いつもと違うなら、大事をとって休む判断をしましょう。

冬の低い「気温」と「湿度」はウイルスが長生きしやすい環境です。学校の教室の室温は17℃以上28℃以下、湿度は30%以上80%以下が望ましいとされています。換気をしながら、暖房や室内に濡らした清潔なタオルを干してウイルスが長生きしにくい環境を作りましょう。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」



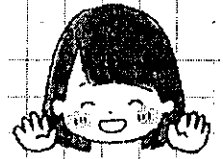
1年でもっとも昼が短く夜が長い冬至には、ゆず湯で体の血行を良くして温めたり、「ん」がつく食べ物で運氣を上げるため、カボチャ(南瓜)、人参、れんこんなどを食べたりする昔ながらの習わしがあります。感染症対策であまり外出が出来ないので、家でできる季節の風習を取り入れて、冬を楽しみましょう。

新しいトイレをキレイに使いましょう！

トイレの改修工事により、年度内に徐々に新しいトイレに変わります。すでに新しいトイレを使い始めている人もいます。キレイなトイレをキレイなまま使い続けられるように、汚したら自分できれいにし、次の人が気持ちよく使えるように、マナーを守って使いましょう。



7つ間違いがあります。
間違いを探してみましょ。



答えは
保健室前に掲示してあります。

Mental Health ~心の健康~

自分を好きになろう



人類の歴史上、新しい感染症が大流行すると、不安や恐怖から人権侵害が起きます。不安や恐怖を払拭するには、正しい知識を知ることから始めなければいけません。正しい知識は常にアップデートしなければいけません。また、心が健康で、心の余裕がないと、他人の人権を守らなければいけないという意識が薄れてしまいます。

人権を考える、第一歩として、まずは自分自身を好きになり、自分を認め、他人も認められるようになりましょう。「自分が好き」という感覚を自尊感情といいます。自尊感情は、つぎのような気持ちが合わさったものです。

- 自分が「できる」「わかる」「役に立つ」と感じる事（自信・自己効力感）
- 自分にはこんなによいところがあると感じる事（ポジティブな自己認識）
- ありのままの自分を受け入れる気持ち（自己肯定感）

自尊感情の高い人は、自分だけではなく他人も大事にすることができます。自尊感情の高い人は、自分だけではなく、他人や他人のものも好きになれます。自尊感情の高い人は、困ったことが起きて落ち込んでも、立ち直ることができます。

一方、自分のことが好きになれない人は、自分に対する見方がとても厳しい人です。「自分に厳しく」というのは、大事な心構えです。向上心にも繋がります。自分が嫌いだという気持ちもあって良いのです。しかし、それだけだと苦しいので、少し自分を好きになる工夫をしましょう。

〈自分を好きになるためのヒント〉

- 誰かと一緒に同じことをする
- 好きな物を増やす

