ほけんだより4月

令和２年４月　県立社高等学校　保健部

新学期が始まりましたね。3月から休校があり、通常とは違う生活を過ごしたのではないでしょうか。毎日ニュースでは新型コロナウイルス感染症について報道しています。みなさん、ストレスや疲れはたまっていませんか？この春は大会やアーティストのライブ、花見など様々なイベントの中止が続きました。兵庫県にも緊急事態宣言が出されました。今まで以上に外出の自粛を要請される状況です。外出の自粛が求められるのはクラスター感染を防ぐためです。クラスターとは、感染した人たちの集団です。感染していても、症状が出ない人がいます。そのような人と免疫力の低い人が集まっていくと、感染者や発症者がますます増えていきます。自分自身はもちろん、身近な人も感染させないために、学校が休校になった今だからこそ、不要不急の外出を控え、感染予防に気を配ってほしいと思います。

新型コロナウイルスの感染対策

① 不要不急の外出を避ける
　特に「換気の悪い密閉空間」「人が密に集まるような空間」「間近で会話や発声をするような人が密接するおそれが高い場所」への外出は避けてください。

② 手洗い・うがいを行う
　流水と石けんでこまめに手洗いを行ってください。外出からの帰宅後は必ず手洗い・うがいを行ってください。手を洗えないときはアルコール等で除菌してください。

③ 咳エチケットを守る
　外出する場合はマスクを着用してください。咳やくしゃみについてはマスクを着用したり、ハンカチやティッシュ・上着の内側の袖で口や鼻を覆いましょう。

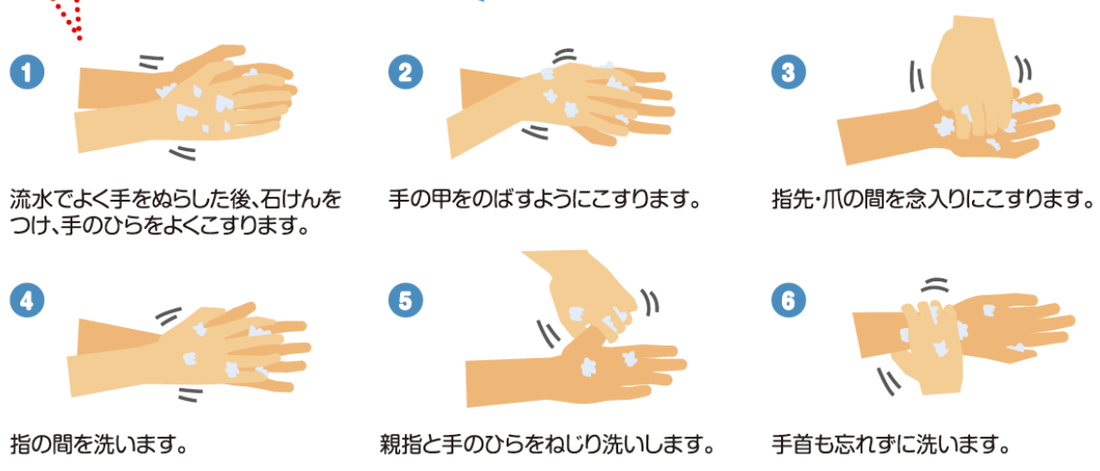
④ 登校に関して
　微熱や風邪症状があるときは登校しないようにしてください。
　また、朝夕に体温を測ってください。

⑤ 規則正しい生活を送る
　免疫力を高め、感染を予防するために、規則正しい生活を送りましょう。バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛けていたら感染症にかかりにくくなります。

⑥ 換気を行う
適切な換気を行うことでウイルス等を部屋の外に除去する効果があります

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



参照「厚生労働省ホームページ」

あきらめ↔反省 どちらを選ぶ？

お腹をすかせたキツネがブドウの木を見つけましたが、高いところにある実は何度ジャンプしても届きません。
キツネは「どうせすっぱいブドウだ。誰が食べるか」と言って去っていきました。

これは、イソップ物語の「キツネとすっぱいブドウ」というお話。本当はほしいものを、自分にふさわしくないと思い込もうとして、諦めた原因と向き合わないことの例とされています。
たとえ失敗したとしても、諦めずに挑戦することは大切。失敗を人やもの、時間のせいにするのではなく、自分の足りないところを見つめ直せる人になってほしいと思います。