

# 保健だより 5月

令和2年5月7日  
石川県立金沢二水高等学校  
保健室

## 1 新型コロナウイルス感染症による休校期間の延長について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、休校期間が5月29日（金）まで延長となりました。長い期間、学校に登校できない日々が続き、体も心も疲れが溜まってきているのではないのでしょうか。二水高校ではホームページや Google Classroom を使って情報を発信しています。学校が再開される日のために、学習・生活習慣を整え準備をしておきましょう。

## 2 新型コロナウイルス感染症の予防についておさらいしよう

### ①健康チェック 起きたらまず実施！

- 熱（37.5℃以上）はないか 息苦しさはないか
- 強いだるさ（倦怠感）はないか 風邪症状はないか

### ②免疫力UPの3習慣

#### □適度な運動

家の中でできるストレッチや筋トレ、一人での軽いジョギングや散歩などを毎日行う。通常の学校生活での運動量を目指しましょう。

#### □バランスの良い食事

3食しっかり！間食は控えめに…

3大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質）をバランス良く摂取することに加え、ビタミン・ミネラルが多く摂れる果物・野菜を積極的にとる。

#### □十分な睡眠

1日7時間以上 夜12時前には寝よう！

### ④換気

換気を十分に行う。

- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にする。
- ・換気回数は毎時2回以上行う。

### ⑤咳エチケット

くしゃみや咳が出る時は他の人にうつさないために、

- ・マスクを着用する。
- ・ティッシュ等で鼻と口を覆う。
- ・周囲からなるべく離れる。
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆う。

### ⑥外出自粛・ソーシャルディスタンス

- ・基本的には外出自粛！
- ・人と接する時は、2m以上（互いに手を伸ばして届かない十分な距離）のソーシャルディスタンスをとる。

### ⑦ストレス解消・気分転換

- ・イライラ・つらいことは一人で抱え込まない。
- ・運動、音楽を聴く、読書、テレビ・映画・ゲーム（ほどほどに）等、気分転換の時間もつくる。

### ③手洗い・消毒

- ・石けんをよく泡立てて、最低15秒以上かけて洗う。
- ※食事前や調理の前後、帰宅時など口や鼻に触れる前にこまめに行う。
- ※指先、指や爪の間、親指周辺は洗い残しが多いので注意。
- ※手指用アルコールで手を洗うように揉みこむ。
- ・よく触れる場所（ドアノブ・手すり・テーブル・椅子・水道の蛇口・電気のスイッチ等）の消毒を行う。



※ 厚生労働省 HP を参考に作成

### 3 新型コロナウイルスに打ち勝つために！

#### 戦う相手-1 病気そのもの

このウイルスは感染します。感染すると無症状の人もいますが、かぜのような症状が出る人、肺炎を起こす人、重症化してしまう人もいます。世界中で多くの人が亡くなっています。自分自身が苦しむこともあれば、感染を拡大させ他の人を苦しめることもあります。

#### 戦う相手-2 不安や恐れ

「治療薬やワクチンはあるだろうか…」「いつ終息するのか」「もし感染したら死んでしまう？」など、未知のウイルスは恐怖心を育てます。分からないことが多く、私たちは情報に振り回され、恐怖心がどんどん大きくなり、人から人へと広がります。

#### 戦う相手-3 偏見や差別

感染した人や医療従事者の人が、差別や嫌がらせを受けています。このウイルスは誰もが感染する恐れのあるものです。もし次に感染する人があなたやあなたの大切な人だったら…。ウイルスに対する恐怖心が、他人を陥れる心になってしまうことがあります。

#### 戦う相手-4 退屈や我慢

自粛生活が続くと、友人にも会えず、外出もできず、だんだんと不満が溜まってきます。毎日、家の中に閉じこもっている生活は退屈で、楽しいことや好きなことができず、我慢の日々が続きます。ストレスが溜まり、精神的に辛くなることもあります。

戦いに勝つためには…

病気そのもの

- \* 1人1人が**基本的な感染症対策**を徹底！
- \* **免疫力**を上げて、心も身体も健康に！

不安や恐れ

- \* **デマや噂**を信じない！**拡散**させない！
- \* **正しい情報**が何なのか、**見極める力**を！

偏見や差別

- \* **ウイルスと戦っている**全ての人に**敬意**を！
- \* **次はわが身…**という気持ちを忘れずに！

退屈や我慢

- \* **終息したとき**は何をしたいか、**想像**しよう！
- \* この**我慢**が、多くの人の**命**を救っている！



※ 日本赤十字社 HP を参考に作成

<相談窓口> 不安な症状がある場合は、地域の保健所に電話で相談しましょう。



南加賀保健福祉センター : 0761-22-0796  
石川中央保健福祉センター : 076-275-2250  
金沢市保健所 : 076-234-5106  
石川県健康福祉部健康推進課 : 076-225-1670