



全日制 保健室
令和3年9月
教室掲示用

夏休みが終わり、2学期が始まりました。現在の健康状態はどうでしょうか？感染症のニュースに目がいきがちですが、体の症状だけでなく心の状態も意識してみましょう。そして、いつもと何か違うなと感じたら友達や家族、先生等周りの人に相談してください。

心と体の SOS に気づいていますか？

休みの期間が長くなるほど、連休明けの登校に対して不安やプレッシャーを感じやすく、ブルーな気持ちが大きくなる傾向があります。心や体にこのような症状はありませんか？

心の状態	体の状態
<input type="checkbox"/> ずっとイライラしている	<input type="checkbox"/> 眠れない
<input type="checkbox"/> 急に涙が出る	<input type="checkbox"/> 頭痛がする
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> めまい・耳鳴りがする
<input type="checkbox"/> 人付き合いが面倒	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> ひどく落ち込んでしまう	<input type="checkbox"/> 下痢または便秘をしている

上記のような症状が続いている人は、自分が何にストレスやプレッシャーを感じているのか考えてみましょう。そして、一人で我慢せずに【誰かに話してみる】ことが大切です。



誰かに話すと言っても、
どう話せばいいのかわからないなあ。

まずは話を聞いてほしい
ということを伝えてみる
といいですよ。



友達に話すときは…「ちょっとまじめな話をするけど聞いてくれる？」、
「今悩んでいることがあるのだけど話してもいいかな？」
家族に話すときは…「実は聞いてほしいことがあって、今いいかな？」、
「怒らないで聞いてほしいのだけど…」
先生に話すときは…「悩んでいることがあるので、都合のいいときに話を聞いてもらえませんか？」、
「最近困っていることがあるのですが…」

自分の気持ちを言語化するのは難しいと感じるもの。でも、話してみることで頭の中が整理されていくこともあります。まずは自分にとって話しやすいと感じる人に声をかけてみてくださいね✿

これまでと違う！？ 感染症対策

新型コロナウイルスの変異株である「デルタ株」が広がっています。首都圏の約95%がデルタ株に置き換わり、愛知県でも置き換わりが進んでいると言われています。そこで、これまでと何が違うのか、どのように感染予防を行う必要があるのか考えていきましょう。

症状	基本的に従来の新型コロナウイルス感染症の症状と同様 発熱、咳、鼻水、嘔気、嘔吐、下痢、呼吸困難、全身倦怠感、味覚、嗅覚障害など
感染力	従来株より約2倍 アルファ株(2021.3~4月に日本で流行した変異株)より約1.5倍強い
病原性	アルファ株よりも重症化のリスク・入院のリスクが高い 他の変異株よりかなり高い割合でブレイクスルー感染(ワクチン完全接種者が感染すること)を引き起こしている

通常の風邪は感染者1人に対して1~2人
季節性のインフルエンザで2~4人の感染力だけど
デルタ株の場合、感染者1人から5~9人も広げちゃうぞ!

デルタ株



最近では10代以下の若年層の感染拡大も注視されています。

「これまでと同じように感染症対策すればいい」では危険△

これまでもマスクの着用、手洗い、3密回避等行ってきましたが、上記の通り「デルタ株」は感染力が非常に強いため「これまでは大丈夫だった」というレベルでの対策では感染リスクが高まります。

マスクの着用	:隙間のないように着用する。緩いマスクや鼻を出した着用はNG
こまめな手洗い	:手指消毒に頼っていませんか？消毒も大切ですが、手洗いで「菌を洗い流すこと」が重要です。「ハンドソープを使って30秒以上の丁寧な手洗い+ハンカチ等で拭く」までが感染症対策に有効な手洗いです。
換気	:使用する教室の窓を最低2ヶ所以上(対角線上の窓)開け、換気を行きましょう。廊下の窓も開けて、空気が循環するように意識してください。
体調管理	:毎日検温をすること、体調不調時は登校しないなど自分の体調を観察し、適切な行動をとりましょう。

みんなで協力して乗り越えよう