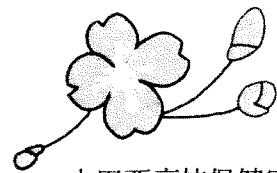


ほけんたより 4月



上田西高校保健室

新型コロナウイルスの関係で、再び休校となってしまいました。やっと友達と会えたのに…

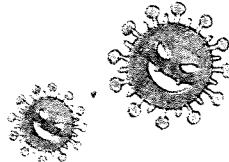
色々な思いがありますね。全国的に猛威をふるっています。ここが踏ん張り時です。目に見えないウイルスとの戦いですが自分は大丈夫と思わず、感染防止何ができるのか、考えてみてほしいです。

コロナウイルスって何?…ウイルスの形が王冠に似ていることからギリシャ語で王冠を意味する「コロナ」という名前が付いたそうです。コロナウイルスにはこれまで6種類知られていて、7番目がこの新しいタイプのウイルスです。

どのような症状が出るの?…熱、だるさ、咳、呼吸困難(息苦しい)嗅覚の変化、味覚の変化を訴える人もいます。また、無症状の人もいます。(感染してはつきりとした症状が出ないので)

どうやって感染するの?…口や鼻、目の粘膜からも入ります。咳くしゃみ、ウイルスが付いたものを触った手で口などを触ってしまう。

感染を防ごう…手洗い、消毒、マスク、換気、3密(密閉、密集、密接)を避けましょう



【咳エチケット】手に咳をすると、山ほどウイルスが付きます。

タオルは皆で使わず、ペーパータオルなど使い捨てで。

家庭での生活のポイント…

① **【規則正しい生活習慣】** 昼夜逆転しないようにいつも通り、学校に来ているのと同じ時間帯で過ごしましょう。免疫力を高めるためには、十分な睡眠適度な運動、バランスの取れた食事です

② **【不要不急の外出は避けましょう】** 必要のない外出は避けましょう

③ **【健康チェックカードの活用】** 毎日、検温と体調管理を忘れずに記入しましょう。発熱、風邪症状があるとき、感染の可能性が疑われる状況が生じた場合や濃厚接触者となった場合、家族も含め病院や、保健所の指示によりPCR検査を受けた場合は、速やかに学校に連絡するようお願いします。ご家庭のご協力をお願いします。

熱が下がったからといって、感染していないとは限りません。自宅で安静にしてください

④ **【ストレスをためないようにしましょう】**

家の中にいるとストレスが溜まってしまいます。そんな時は体を動かしましょう。ストレッチや筋トレ家の掃除や片付け、本を読んだり、音楽を聴いたり、それぞれ工夫してみましょう。

検査診断は延期となりました

身体測定	4/8, 4/9	➡ 日時検討中	内科検診	4/8, 4/15	➡ 秋に実施予定
歯科検診	4/6, 4/7, 4/13	➡ 日時調整中	耳鼻科検診	4/9, 4/16	➡ 日時調整中
眼科検診(1年生)	4/20	➡ 日時調整中	心電図・X線(1年生)	4/13	➡ 日時調整中
貧血検査(1年生)	4/14	➡ 日時調整中	検尿	4/14, 15	➡ 5/14, 15