

# 臨時 ほけんだより

令和2年4月23日  
ひのくに高等支援学校  
保健室

## 新型コロナウイルス感染症の対応で疲れていませんか！

休校や不要不急の外出制限等、環境の変化や行動の不自由さの中、みんな頑張っています。緊張が続くと知らず知らずのうちに、からだや気持ちに力が入り、心理面や体調面でさまざまな不調を起こしやすくなります。保護者の方々もそうだと思います。

### 気持ちの変化

- ・不安や緊張が強い
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みがはげしい
- ・涙もろくなる
- ・こうしておけばよかったと悔やむ
- ・投げやりになる
- ・誰とも話す気になれない

### からだの変化

- ・疲れやすい
- ・目まい、肩こり、頭痛
- ・はきけ、腹痛
- ・食欲不振、過食
- ・眠れない
- ・悪い夢、同じ夢をくりかえし見る

### 考え方の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことをくりかえし考える
- ・記憶力が落ちた
- ・皮肉的になったり、悲観的な考え方になったりする



ストレスが長期になると多くの人がおこす正常な反応です。ひとりで抱え込まず、学校に相談してください。まずは「頑張っている」自分をほめましょう！また、テレビをつけると「新型コロナウイルス感染症」関連のニュースが多いので、気持ちが落ち込む時は、選んで見るようにしましょう。

布マスクが学校に届き、1人2枚ずつお渡しする予定です。厚労省より動画で「洗い方」が出ています。

1. 衣料用洗剤で軽く押し洗いする。  
(もみ洗いは布が傷む)



2. 十分にすすぐ。

3. 日陰で乾かす。  
(汚れが気になる時は、塩素系漂白剤を使う。  
すすぎを十分に  
する)



## 3つの密をさけるための手引きー厚生労働省ー

- ◎感染防止のために咳エチケットや手洗い等をし、3つの密（密閉・密集・密接）をさけましょう。
- ◎3つの密が重ならない場合でも、リスクを減らすために、できる限り「ゼロ密」をめざしましょう！
- ◎屋外でも、人混みに近づいたり、大きな声で話しかけたりせず、密集・密接には、注意しましょう。

今までも実行されていると思います。①～③を再度確認してください。

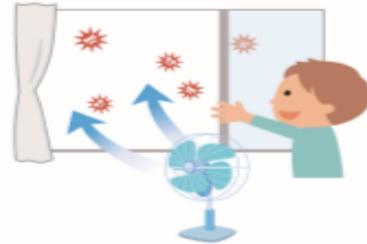
### ①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を！

#### 窓がある場合

- ・風の流れができるよう、2方向の窓を、1回、数分間、全開にします。  
換気の回数は1時間に2回以上です。
- ・窓が一つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

#### 窓がない場合

ドアや扇風機・換気扇を利用しますが、一緒にいる人数を少なくしたり、一緒にいる時間をなるべく短くします。



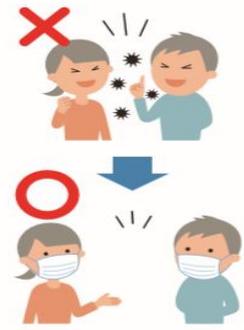
### ②「密集」しないよう、人と人との距離を取りましょう！

- ・お互い手を伸ばして届かない距離（2メートル以上）を取りましょう。
- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。飲食店などの座席は、隣の人と一つ飛ばして座りましょう。また、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。



### ③ 「密接」した会話や発声はさけましょう！

- WHOは「5分間の会話で、1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶ」と報告しています。
- 対面での会話をさけ、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。
- エレベーターや電車の中など、距離がどうしても近くなる場合は、会話や携帯電話による通話をやめましょう。

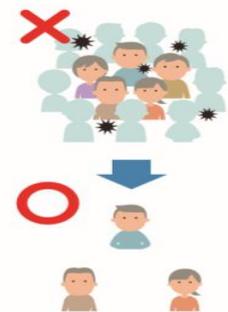


- 飲食店では、マスクをはずす時間が長くなります。マスクをはずしている間に飛まつが飛ぶことをおさえるには、例えば大人数での会食のように、大声にならざるを得ないもよおしはつつしみましょう。

家族以外の大人数での会食などはさけましょう。

（大人数とは10人以上を想定していますが、なるべく

少ない方がいいです。）【今は持ち帰りのお店も増えています】



### もし、家族が感染してしまったら・・・(新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から)

感染者の方の症状が軽快してから、14日間は、健康状態を観察することになります。

**新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の注意点**

1	2	3
感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける	感染者の世話をする人はできるだけ限られた方に	できるだけ全員がマスクを使用
4	5	6
小まめなうがい・手洗い	日中はできるだけ換気をする	取っ手、ノブなどの共用部分を消毒
7	8	
汚れたリネン、衣服を洗濯	ゴミは密閉して捨てる	

出典：厚生労働省 画像制作：Yahoo! JAPAN (厚生労働省の資料を元に作成)