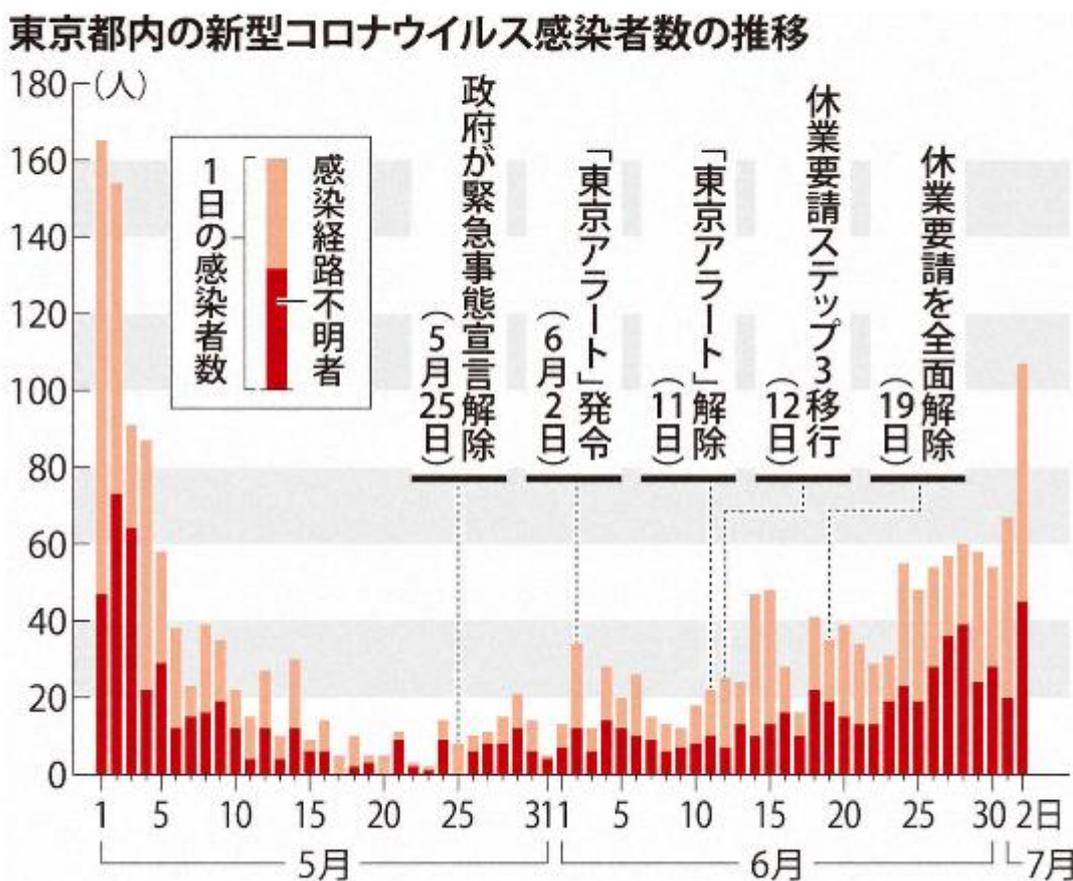


# 保健部だより(ヘルスケアマネジメント) 第4号

身体の免疫力は落ちてませんか？

新型コロナウイルス感染症も収束なく、季節の変わり目による風邪や、マスクによる熱中症や脱水症状も懸念されています。また、エアコンによる冷え性や紫外線による重度の日焼け、軽度の火傷も心配されます。普段から免疫力を高めることをお願いいたします。

既に「夜の街」以外にも感染は広がりつつある 都幹部は「今が瀬戸際」



※感染経路不明者は発表日現在

出典：毎日新聞 7/2(木)

東京は日本の首都であり経済の中心地でもあります。よって東京の新型コロナ感染者の増加は、日本経済の指標であり、ニューノーマル（新常态：新たな状態や常識を指す用語で、構造的な変化が避けられない状態を指します。）を見極めるうえで、とても大切です。

マスクの着用による熱中症の懸念もいなめません。しかし、うがい、手洗い、適度且つ臨機応変なマスクの着用をお願いいたします。新機能・高性能マスクも販売されていますので、そちらの商品もご検討をお願いいたします。

## 「新しい生活様式」の実践例

**専門家会議「新しい生活様式」の実践例**

<div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>買い物</b> </div> <ul style="list-style-type: none"><li>・通販も利用する</li><li>・1人または少人数で空いた時間に</li><li>・電子決済を利用する</li><li>・計画を立てて素早く</li><li>・展示品への接触は控えめに</li><li>・レジに並ぶときは、前後をあける</li></ul>	<div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>娯楽・スポーツ等</b> </div> <ul style="list-style-type: none"><li>・公園は空いた時間、場所を選ぶ</li><li>・筋トレやヨガは自宅で動画を活用</li><li>・ジョギングは少人数で</li><li>・すれ違うときは距離をとる</li><li>・予約制を利用してゆったりと</li><li>・狭い部屋での長居は避ける</li><li>・歌や応援は距離をとるかオンラインで</li></ul>
<div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>食事</b> </div> <ul style="list-style-type: none"><li>・持ち帰りやデリバリーも利用する</li><li>・屋外空間で気持ちよく</li><li>・大皿は避けて、料理は個々に</li><li>・対面ではなく横並びで座る</li><li>・おしゃべりは控えめに</li><li>・お酌や回し飲みは避ける</li></ul>	<div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>公共交通機関の利用</b> </div> <ul style="list-style-type: none"><li>・会話は控えめに</li><li>・混んでいる時間帯は避ける</li><li>・徒歩や自転車も併用する</li></ul>

出典：Yahoo! JAPAN

以上のような「新しい生活様式」の実践例も、多くのサイトで掲載されています。完璧にできることは難しいでしょう。しかし、「ウィズコロナ」または「ウィズウイルス」は、ワクチンや治療薬が開発されても、命が保障される訳ではありません。また、感染が確認された場合は、感染者の入院、濃厚接触者の2週間程度の外部接触の制限、そして所属する機関の営業停止・自粛、学校であれば休校になります。その社会的な影響を考えれば、「万が一」という言葉がありますが、十名から百名の人がなんらかの措置をとることになります。

私は保健主事を学校から拝命していますが、商業の教員でもあります。生徒の成長や地域のためになることを最大の目標としております。しかし緊急の事態になれば、被害の最小化または安全安心が優先順位の一歩になります。新型コロナウイルス、熱中症、自然災害と予断を許さない状況ですが、やれることは全てやるつもりです。ご家庭でもご指導とご支援、また、お体にはくれぐれもご自愛ください。

文責 県立八代工業高校定時制保健主事 境 健次

<https://www.smbcnikko.co.jp/terms/japan/ni/J0765.html> から一部引用