

保健だより♡



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和5年5月16日

新型コロナ「5類感染症」へ移行 佐賀県内も「平常」少しづつ!!

新しい学年になり、早1か月が経過しました。

気づかないうちに疲れがたまり、心と身体の体調を崩しやすい時期です。また、気温の寒暖差が大きいと自律神経の働きが乱れ、疲労が蓄積してしまうこととなります。無理をせず、ゆったりと過ごしていきましょう。

さて、みなさんもご存じの通り、5月8日から新型コロナウイルス感染症の法令上の位置づけが季節性インフルエンザと同様の「5類感染症」に変更されました。

感染症対策については、マスクの着用など個人の判断に委ねられこともあります。ウイルスそのものの病原性や感染力が変わるわけではありません。今後も感染拡大を防ぐため、基本的な感染対策【丁寧な手洗い、咳エチケット、換気(換気扇は常時)、清掃】を意識した生活の継続をお願いします。あわせて、免疫力を落とさない生活【しっかり睡眠、栄養のある食事、適度な運動、水分補給、鼻呼吸、笑顔(口角を上げてほほ笑む)】を意識して実行してください。

もしも、感染症の診断を受けたり、ふだんとは異なる発熱等の症状がある場合は、必ず登校前に学校へ相談、連絡をお願いします。

1年生手洗い指導 5月8日(月)1校時実施

「洗い残しのない効果的な手洗いを知ろう！」

自分の洗い残しがどこなのか見えるローションと手洗いトレーニング:手洗いチェッカー(手洗い検証装置:佐賀中部保健福祉事務所から借用)を使って、自分の洗い残したところを自分の目で観察しました。その結果、ふだん何気なく洗っている手洗いは、洗い残しがあることに気づく事ができました。2~4年生も思い出して、この時期は特に自分の手洗いを見直し、丁寧な手洗いを心がけてください。

<感想一部紹介>

自分が思っていたよりもよごれていて、もっときれいにしようと思いました。意識して手を洗うことで、汚れをしっかりと落とせることに気づきました。意識、知識、行動の3つのことを理解していけるようにしたいです。

5月8日(月)以降の学校生活について

(新型コロナウイルス感染症対応)

- 教室入室前の検温はなくなりましたが、自宅での登校前の健康観察は行ってください。
- 発熱等の症状がある場合の受診について
 1. かかりつけ医に電話で相談する。受診時は、マスクを使用する。
 2. かかりつけ医を持たない場合や新型コロナウイルス感染症と診断され、療養中に健康相談をしたい場合の相談窓口
『佐賀県受診・相談センター』
電話番号 0954-69-1102
受付時間 24時間(土日・祝日含む)
- 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間
「発症日を0日として、発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となる。
※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。
- 発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨する。
- 給食室での黙食は不要。



手洗いをしそこないやすい部位



ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



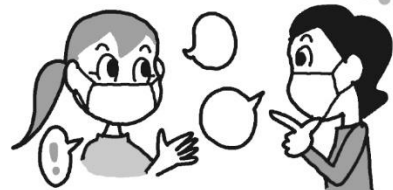
対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)

心身のケアを大切に!!



休息をとるべきところと活動的になるべきところのバランスをうまくとるよう気をつけてみて、自分へのケアを大切にしましょう。

それから、過去に起きたことを思い起こして後悔したり、悲しくなったりする必要はありません。どんな出来事や感情もこの先の人生をより良くするための貴重なチャンスであることを忘れないようにしましょう。

思い出して！ 昨年のSC青山先生の講話を。

「誰にでも心が疲れることがある。ストレス発散編 その時あなたは どうする？」

「ホッとすること」、「楽しくなること」、「気分転換になること」

を考えながら落ち着いて心整えて…。

☆ スポーツをしたり、好きな音楽を聴いたり、友達と話したり、ゆっくり過ごすことで、心のエネルギーを充電 ☆ カルシウムを多く含むものをとる

神経の興奮を抑え、イライラを鎮める(豆腐・牛乳・チーズなど) ☆ 酸味のあるものを食べる

クエン酸が疲労物質を分解し、身体の疲れをとる(梅干し、レモン、オレンジなど)

