

# ほげんだより

## 気分も新たに再スタート！



### いよいよ学校再開

令和2年度の学校生活がようやくスタートしました。通常の新学期の始まりと異なることがたくさんあり、戸惑っている人がいると思います。長かった休校の影響で、体調や気持ちがすぐに元に戻ることが難しい人もいるかもしれません。学校生活を送りながら、生活リズムを整え、体を慣らしていきましょう。

### 新しい生活様式って？

「新しい生活様式」という言葉を頻繁に聞くようになりました。新型コロナウイルスの出現で、何が変わったのでしょうか？それまでも病気を引き起こすウイルスは存在していました。みなさんがよく知っているインフルエンザウイルスや胃腸炎を起こすノロウイルスなど、他種多様なウイルスがあります。以前と違うことは、新しいタイプのウイルスなので、その性質などがまだ解明されていないことが多いこと、有効な薬やワクチンがまだ開発されていないことです。したがって、今私たちができることは、感染する可能性をできるだけ下げること、感染が広がらないよう、みんなで気をつけることです。「目に見えないウイルスの存在を意識しながら生活する」それが新しい生活様式です。もうすでに実行してくれている人がたくさんいますね。ご協力ありがとうございます。まだしばらくの間、よろしくをお願いします。

### 手荒れに注意

こまめに手を洗うと、手荒れをおこしやすくなります。ハンドクリームなどをつけて、予防してください。

ハンドタオルの用意を忘れずに

### マスクの衛生

一時、手に入れることが困難だったマスクですが、今はだいぶ店頭で並んでいるようです。不織布のサージカルマスクは、使い捨てが原則です。布製マスクは、洗って繰り返し使用することができます。毎日洗い、しっかりと乾燥させ、清潔なものを身に着けましょう。

予備のマスクをカバンに入れておきましょう。

### 科学と自然との駆け引きは続く…

人類は歴史の中で、今までもいくつかのウイルスなどによる病気の流行で、多くの人々の命が奪われてきました。科学は感染症が流行するたびに、ウイルスの性質などを解明し、新しい技術や薬の開発をして発展してきました。しかし自然界に存在するウイルスもまた、その形や性

質を変え、変化し、再び流行を引き起こします。この歴史はずっと繰り返されています。

今回の新型コロナウイルスの流行では、人々が科学的な根拠に基づき「みんなで行動を変える」という集団の力でウイルスに対抗しています。ウイルスも手ごわいですが、人がもつ集団の力は、それに負けない力強いものとも言えます。

## 新型コロナウイルス感染症の症状



新型コロナウイルスはかぜ症状とよく似ていると言われています。症状だけでは区別が付きません。厚生労働省は「かぜ症状が見られた時は、学校や仕事をお休みし、外出を控えましょう」と呼びかけています。これは自分自身の体を守るためであり、周囲の人に感染を広げないためです。

また、とても軽い症状や無症状の人で感染している人がいることもわかっています。「少し熱っぽいけど、このぐらいなら大丈夫」という時でも、今の時期はお休みした方がいいと思います。

また、この感染症は体調不良の期間が長く続くことも判断のポイントです。熱が出たり下がったりを繰り返すケースが報告されています。

横浜市教育委員会では、「発熱があった時はかぜ薬や解熱剤を飲まない状態で、平熱に下がってから24時間ぐらいは様子を見ること」をお勧めしています。

### 保健室の利用について

—保健室はルールとマナーを守って利用してください—

保健室は、生徒のみなさんの心と体の健康管理、健康相談をしているところです。

—お願い—

6月1日より学校が再開しましたが、感染症拡大を警戒しての分散登校です。この期間は、体調不良で授業を受けられない場合は、早退し、自宅で休養していただきます。しばらくの間は、登校前に検温、健康観察をし、体調を整えた上で登校するようにしてください。

#### 保健室の役割

- ・けがや体調不良の時の応急処置
- ・心や体の健康相談
- ・健康診断などの生徒の健康管理



★保健室で行うのは、応急処置です。継続的な手当てはご家庭でお願いします。

★飲み薬はありません。

★保健室を利用する時は、自分で授業担当の先生に伝えてから保健室へ来てください。

## そろそろ注意が必要です

## 熱中症！



梅雨入りのニュースが聞かれる季節になりました。気温が高い日が増えてきましたね。体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症への注意が必要です。またマスクをつけて活動するため、より気をつけてください。

- ・マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。意識してこまめに水分をとりましょう。
- ・体の異常を感じたら、すぐに休憩しましょう。
- ・暑さに慣れるよう、適度な運動を心がけましょう。