

保健だより

令和2年7月22日 NO.6
海田中学校保健室発行「絆」

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

♡ 心も疲れていませんか？心の不調をため込まないで…



全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。現在もなお、感染者は増加の傾向にあります。

ワクチンがない未知のウイルスは、私達の生活に様々な不安をもたらしています。



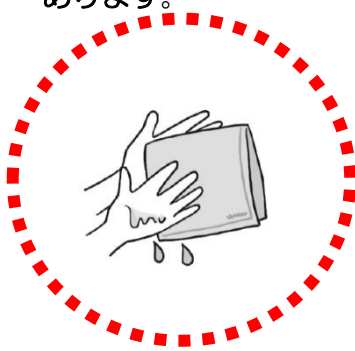
- ◆感染の不安(自分 家族 友達)
- ◆生活・行動の制限による不安
- ◆進路なども含めた将来への不安
- ◆メディア, ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。

『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かに相談し、話を聞いてもらうことで、心の不調につながらないようにしたいものですね。

継続して, 習慣づける… 感染症予防対策

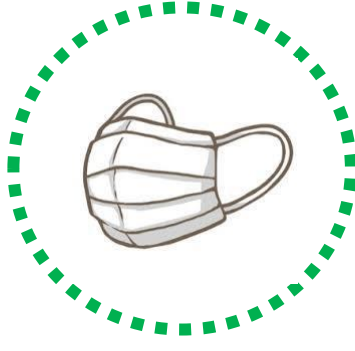
感染防止対策として、「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』等徹底を呼びかけられている中には、これまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動があります。



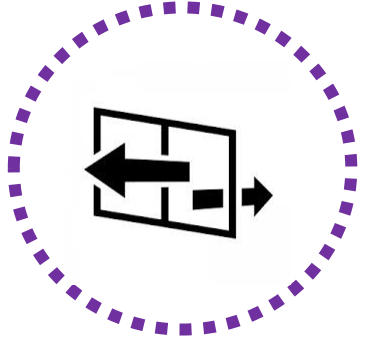
手洗い後, ハンカチでしっかりふいていますか？



「密閉」「密集」「密接」を防ぐ生活を心がけていますか？



学校で決められたマスクの着用はできていますか？



こまめに・定期的に室内の換気をしていますか？

これらは新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防策でもあります。仮に流行がおさまっても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は、過去にも様々な感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を生かし、心身の健康につなげましょう。