

保健だより

R2.4月
桑名西高保健室

免疫力を高めよう!!!

臨時休校になり、学校に登校しない日々が続いていますが、生活習慣が乱れている人はいませんか？



睡眠不足や栄養不足では、感染症に対する「免疫力」が低下してしまいます。「早寝早起き朝ご飯」を意識し、学習時間・休憩時間などの1日の計画を立て、自分で生活リズムをコントロールできるようにしましょう。



ストレスとうまく付き合おう

免疫力とストレスはとても密接な関係にあります。自由に外出できない、友人と会えない、様々な情報で不安になるなど、ストレスを感じている人がいることと思います。

* 適度に体を動かそう *

4月16日にすべての都道府県に「緊急事態宣言」が出されたことで、外出することがさらに難しい状況になりましたが、家の中でダンスや体操をしたり歌ったり、庭で素振りをしたり…。工夫して体を動かせるといいですね。

* 読書や手芸など自分の楽しめるものを見つけて心身の状態を整えよう *

ゆっくりお風呂に入るなど、こころが休まる時間をつくりましょう。ゲームやスマホなどをするときには、時間を決めて使用しましょう。

* 信頼できる情報で、現状を把握しよう *

噂や不安をあおるような情報に惑わされないようにしましょう。三重県感染症情報センターでは、発生状況が随時更新されています。また、新型コロナウイルスについて、正しく学び、正しく恐怖心をもって日々を過ごしましょう。



* 家族で会話をしよう *

こんなときだからこそ、家族で会話をし、平常心を保つよう心がけましょう。

予防対策を継続しよう！

三重県でも、毎日のように感染者発生への報告があり、ここ数日で急増しています。私たちが住む北勢地域でも「遠いところの話」ではなくなってきました。

感染症予防の第1は、「手洗い・咳エチケット」「三密を避ける」ことです。各自の心がけで、まずは自分と周囲の人を守りましょう。新型コロナウイルス感染症の収束する日がやってくるまで、みんなで頑張りましょう！

手指の消毒用アルコールが入手しづらい状況です。手洗いはどの程度の頻度で行っていますか？外出時に触れるもの全てにウイルスが付着していると思って対応してください。帰宅後は、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。

物品の消毒は塩素系漂白剤を使用してもOKですよ。



マスクがなくなってきて、不安な人もいます。手作りマスクや、ハンカチ等で工夫する縫わないマスクもあるようです。外出するときは、できるだけマスクを着用しましょう。

次回の登校日には、1人1枚ずつ布マスクの配付がありますので活用してください。

毎日の体温測定は続けていますか？発熱があって不安に陥っている人もいます。普通風邪なら4日ほどで軽快していき、それでも37.5度以上の発熱が続いたり、強い倦怠感や息苦しさがあるようなら、電話相談し、指示をもらいましょう。

桑名保健所 :0594-24-3625
四日市保健所:059-352-0594
夜間 :059-229-1199

〈三重県救急医療情報センター〉



3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや