



保健だより

新学期が始まってから1ヶ月が過ぎました。5月に入っても新型コロナウイルス感染症のことが毎日ニュースで取り上げられているように、感染が全国に拡大しています。感染力が高い変異株による感染も懸念され、引き続き一人一人が感染予防対策を心がけることが重要です。こまめな手洗い、マスクの着用、換気、3密（密閉、密集、密接）を避けることはもちろん、4点固定（起床時刻、食事時刻、学習時刻、就寝時刻）を実践し日頃から体調を整えるようにしてください。

〈主な内容〉

- ・ 毎日の健康観察
- ・ 新型コロナウイルス感染症対策
- ・ 学校医の先生方
- ・ ポジティブな言葉と実行

毎日の健康観察 ～体調を整えること～

4月から「Classroom」へ「健康観察」を送信しています。毎朝「健康観察」にチェックし、自分の体調の変化に早期に気づき対応する等、体調管理に役立ててください。休みの日も登校日と同じような時刻で起床することも体調を整える方法の一つです。

自分の目標を達成するためには、まず4点固定を実践し体調を整えて取り組むことが大事です。日頃からの積み重ねが成果につながります。

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症が全国に拡大している中、鳥取県内でも「厳重警戒レベル」になっています。新型コロナウイルス感染症予防のために、一人一人の心がけが肝心です。次の(1)～(7)を継続実践してください。

(1) 毎日の健康管理

日頃から生活習慣を整え(4点固定)、栄養バランスのとれた食事、質の良い睡眠をとり、免疫力を高める。

(2) 石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒

- 外出先からの帰宅時
- 食事前
- トイレ使用时 等、

ドアノブ、スイッチ等、多くの人が触れるものから、自分の手にウイルスが付着する可能性があります。こまめに手を洗ってください。

【次の点も気を付けて!!】

- ★爪を切る。
- ★清潔なハンカチやハンドタオル等で拭く。



(3) マスク着用（鼻と口をしっかりと覆う）

(4) 換気

(5) 3密（密閉、密接、密集）を避ける

(6) 食事中は静かに食べる

対角線上の席で食べたり、人との間隔を空ける、食事中に話す時はマスクを着用する等、感染対策をする。

(7) 適度な湿度を保つ ※適切な湿度は50～60%

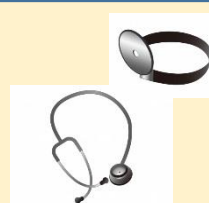
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。口の中を清潔にした後、こまめに水分補給するのも効果的です。

発熱時や体調が悪い場合は、無理せず学校を休み、体調を整えてください。

学校医、学校歯科医、学校眼科医、学校薬剤師の先生方

今年度、健康診断や環境検査（水質検査・照度検査・空気検査等）等、学校保健関係でたいへんお世話になる先生を紹介します。

学校医	坂本恵理 先生	（倉吉市上井302-1 垣田病院）
学校歯科医	王 秀樹 先生	（倉吉市井出畑69-3 ひまわり歯科医院）
学校歯科医	小川育成 先生	（倉吉市関金町関金宿246-1 小川歯科医院）
学校眼科	森廣敬一 先生	（倉吉市上井町1-156-4 森廣眼科医院）
学校薬剤師	小谷弓子 先生	（倉吉市堺町3-70 パンダ薬局）



それぞれの先生方から、新型コロナウイルス感染症対策についてご指導いただきました。

<p>学校医 坂本恵理 先生</p> <p><u>基本が大事。3密を避ける、飲食時注意する。</u></p>	<p>学校歯科医 王 秀樹 先生</p> <p><u>基本的なこと（マスク着用、こまめな手洗い、換気等）が大事。</u></p>	<p>学校歯科医 小川育成 先生</p> <p><u>口の中をきれいにすること。</u></p>
<p>学校眼科医 森廣敬一 先生</p> <p><u>目の結膜から感染することがある。手洗いをきちんとすること。むやみに目や目の周りを触らないことが大切。</u></p>	<p>学校薬剤師 小谷弓子 先生</p> <p><u>基本を怠らないこと（マスク、手洗い、換気他）。アルコール消毒はハンカチ等で水分を拭き取った後で使用する。</u></p>	

一人一人が感染対策をどうすればよいか考え、実行しましょう。

ポジティブな言葉と実行

新型コロナウイルス感染症の影響で、計画していたことが予定通り実施できず、困惑することがあります。しかし、「上手いかわない」「できない」等のネガティブな言葉や思考は、学習面や運動面だけでなく、人間関係にも負の影響を与えてしまいます。逆に、「違う方法があるかもしれない」「こういう方法ならできそうだ」等、ポジティブな（プラスの）思考は、今までにない発想が浮かんだり、人間関係の面でも上手くいくこともあります。つまり、ポジティブ思考に変えること、特に実際に声に出し続けることで、心が変化していき、良い方向に向かいやすくなります（こうした言葉の力を「言霊（ことだま）」と言います）。

ネガティブな気持ちになりかけた時こそ、意識して、「できる、できる」等の言葉を口にし、ポジティブな気持ちに変えてみるのも一つの方法です。できないとあきらめるのではなく、できることを考え、実行してみたいかがでしょうか。