



保健便り

一人ひとりができる感染症対策

現在、ニュース等で報じられているとおり、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しています。

今、私たちは、感染が広がらないように、一人ひとりが責任ある行動をとらなければなりません。毎日の健康観察と規則正しい生活を送ることに今まで以上に注意を払い、感染予防に努め生活をしましょう。

- 毎朝の検温 ●こまめな手洗い ●部屋の換気
 - 規則正しい生活 ●人ごみの多い場所を避ける
 - 近い距離での長時間の会話 ●咳エチケット
- ※強いだるさ、4日以上続く37.5℃以上の発熱、呼吸器症状が見られる場合には、地域の保健所の専用相談ダイヤルへ連絡をお願いします。

1. 換気の悪い密閉空間



2. 多数が集まる密集場所



3つの密を避けましょう



3. 間近で会話や発声をする密接場面

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い イライラする
- 怒りっぽくなる 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる 誰とも話す気にならない

体と心を守りましょう

体の変化

- 疲れやすい めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛 食欲不振、過食
- 眠れない

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 悲観的な考え方になる

これらの状態は、慢性的なストレスを受けると多くの人に起こりうる、正常な反応です。自然に回復していくことがほとんどです。気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、辛さが和らぐことがあります。一人で抱えこまずに、身近な人に相談してみましょう。

そして、食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。手洗いやうがいなど、自分を守るための行動も大切です。

健康診断

実施の際には、改めてお知らせします。

学校医の紹介

学校医	秦 信輔 先生
学校歯科医	林 克宏 先生
学校薬剤師	田窪 孝之 先生

学生相談室の案内

1人で悩んでいると、うまくいけなくなったり、最後には落ち込んだりすることはありませんか。自分が悩んでいることを人に伝えてみると、よりよい方法が見つかることも多いです。考えを相談してみたり、少しでもゆったりとした時間がほしいと思ったらお知らせください。平日の毎日、カウンセラーもしくはスクールソーシャルワーカーがオンライン面談を担当します。予約受付は保健室 (gaksuei@yuge.ac.jp)です。

曜日	時間	担当者	
月・火	12～18時	カウンセラー	榎谷 亜由子 (ますたに あゆこ)
月	15～18時	学習支援相談員	春田 裕和 (はるた ひろかず)
水	11～12時	スクールソーシャルワーカー	坂本 和夫 (さかもと かずお)
木・金	12～17時	カウンセラー	眞鍋 一水 (まなべ いつすい)

詳しくは、学校ホームページ>学校案内>学生相談からもご確認いただけます。

日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度

学校の管理下で「学生が学校の管理下で「けが」などをした時に保護者に対して給付金を支払う制度です。なお、交通事故等で、相手の損害賠償で治療を受けている場合等は給付対象外です。

- 1 保健室に状況を報告（保健室では、本人の報告を基に災害報告書を作成します）。治療の経過も随時報告してください。
- 2 必要書類は保健室にもありますが、保健室のHPからダウンロードできます。受診した医療機関へ持参し証明を受け、保健室に提出してください。
- 3 日本スポーツ振興センターで審査の上、給付金額を決定し学校を通じて保護者へ支払われます。