

# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和2年4月23日発行  
4月号



新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い、臨時休校が続いています。世界中が不安にさらされる中、皆さんのこころや体に影響が出てきていませんか？  
学校再開に向けて、保健室でも準備を進めていますが、皆さんもぜひ、こころと体のメンテナンスをして、笑顔で会える日を楽しみにして一緒に準備しましょう。

## これから健康診断について

4月に予定していた、新入生心臓・結核検診、定期健康診断、検尿等については、学校が再開してからに延期になりました。現在調整中ですのでよろしくお願い致します。この休校期間中は、すでに配布済みの健康チェック表を参考に自分の体調管理に努めてください。  
何か不安なことがございましたら、学校に相談してください。

## こころと体をメンテナンス

NPO 法人ぶるすあるは よい



### 1. 手洗い

外出から帰った時、食事の前、せきくしゃみのあと…etc  
手を洗うタイミングを決めておこう！



### 2. せきエチケット

せき、くしゃみがとびちらないように、マスク、ハンカチ なければ…ひじの内側でもいいよ。口をおさえよう。

### 3. 不調のときは休む

風邪症状があるとき、熱があるとき etc  
家で安静にする。まわりは休める環境と雰囲気を作る

### 4. 人とのキョリをとる

手を広げても届かないキョリ  
(ウイルスが届かない)



## 5. 3つの密をさける

さそわれてことわれなかったら・・・  
うその用事でいいから行かない  
自分を守るためのウソはOK



①むんむん  
(換気が悪い)



②ぎゅうぎゅう  
(たくさんの人)



③がやがや  
(近くで会話)

## 6. 家で過ごす

ウイルスが広がらないためには、  
動かない、人と会わないことが大事

## 7. こまったときリスト

いざというときSOSを出すところ  
夜でも連絡できる人、買い物を頼める人  
役所、病院、警察 110、救急 119・・・  
自分のリストをつくっておく



## 8. エネルギー温存

休息、睡眠、手抜きしてエネルギー温存  
食事、体を動かす、生活リズムなど、自分の  
健康に合うことをムリなく取り入れる



## 9. 深呼吸&自分にやさしい言葉かけ

深呼吸してリラックス。自分にたくさんやさしい  
言葉をかける。



## 10. 誰かとつながる

メールやLINE、ビデオ電話などいつもより少し意識して  
人と連絡を取る。声をかけられる人から声をかけあう。

## 11. 差別や偏見・個人攻撃にNO

感染した人や家族が孤立しないようにしよう 正直に言って大丈夫なようにしよう  
医療、保健ほかたくさんの支えてくれているみなさんへ感謝しよう  
差別や偏見にはみんなでNO！

## 医療機関へ受診する際の基準や注意点

1. 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
●まずは家で安静にする ●毎日体温を測り記録する
2. 強いだるさや息苦しさがある

\*上記1. 2のいずれかに該当する場合は最寄りの帰国者・接触者相談センターへ連絡してください。(各保健所になります) 学校にも連絡を入れてください。  
\*いずれにも該当しないが、発熱や風邪などの症状がみられる場合は、症状が治まるまでは自宅で健康観察を続けてください

