

さくらウェルネス 第27号

後期が始まりました。学校行事などもあり、また忙しい毎日ですね。
これから寒い時期に入っていきます。新型コロナやインフルエンザ、
胃腸炎など見分けの付けにくい感染症も流行する時期です。
引き続き体調管理、感染予防をしっかりと行いましょう。
学生行動ガイドラインの確認をお願いします。



新しい生活様式・with コロナ 慣れましたか？



コロナウイルス感染予防のための行動は、あらゆる感染症対策につながります。感染症が増える季節ですので今後も感染予防に努めてください。インフルエンザなどは予防接種ワクチンがあります。流行前に接種して健康を守りましょう。毎日の検温で自分の平熱がわかってきたと思います。体調がいつもと違うなど心配な点がある場合は無理をして登校せず、休養して様子を見たり、医療機関を受診してください。

カラダのごと 知っておこう



福島県でも日々コロナウイルスの感染者が増えていきます。学校は多くの地域から集まって生活する場所ですので、自分の健康はもちろん、“周りにうつさない”ということも念頭に置き、自覚と責任をもった行動を心がけてください。行動記録もつけておきましょう。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときどきある ×: あまりない



コロナウイルスによる自粛生活が続いたあと、日常生活に戻るといことはとても神経を使うことでしたね。1年生の皆さんは入学早々にオンライン授業になり、不安も大きかったと思います。2年生の皆さんは就職活動や進学準備などもあり焦りもあったと思います。心身ともに疲れが出る頃です。自分の健康状態をチェックしてみてください。

＜ 体の様子 ＞

- 頭痛・腹痛がよくある
- 眠れない
- 起きられない
- 食欲がない・食欲がありすぎる
- すぐに疲れる
- めまいがする



＜ 心の様子 ＞

- すぐにイライラする
- ポーっとする
- 落ち込む
- 何にも興味がなくなる
- すぐに不安になる
- 何をするにも面倒くさくなる



いくつ当てはまりましたか？チェックが多いほど心や体からSOSが出ています。健康管理室でも相談を受け付けています。スクールカウンセラーの先生との相談もできます。気軽に利用してください。

また、周りの人には相談しにくい、という人は匿名で相談できるところがあります。一人で抱え込まず、心や体にSOSのサインが出たときは誰かに話をしてみるのはいかがでしょうか？



◆ 心の健康相談ダイヤル	0570 064-556	ナビダイヤル:午前9時から 午後5時まで(平日)
◆ 福島いのちの電話	024 536-4343	午前10時から午後10時 まで(年中無休)
◆ よりそい ホットライン	0120 279-226	24時間通話無料 年中無休

他にもSNSやメールでの相談を受け付けているところもあります。自分にあった相談機関を調べてみてほしいかもしれませんね。

健康管理室から



- ☆ 後期の健康管理室の利用について
感染症の流行する時期でもありますので、健康管理室での対応は20分程度を目安にしています。利用者相互の感染症予防のためご協力をお願い致します。
- ☆ 健康診断結果票
健康診断結果票を配付いたします。所見があった人には受診や再検査などを勧めています。受診した際は、その結果を健康管理室までお知らせください。