

ほけだより 12月

愛川中原中学校
保健室
2020.12.1
No. 11

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけないこともたくさんあったと思います。冬休みも例年とは違う過ごし方になりそうですね。

1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。そして、引き続き感染症予防に努めましょう。



※保護者のみなさまへ

令和2年11月4日付け、教育委員会からの文書

「新型コロナウイルス感染症にかかる自宅待機（出席停止）の取扱いについて（お願い）」の一部抜粋です。再確認をお願いします。

1 同居の家族が医療機関からの指示又は濃厚接触者と判断されPCR検査を受ける場合

- ・PCR検査を受けた対象者の結果が出るまで、症状の有無に関わらず、児童・生徒本人は自宅待機（出席停止）となります。

2 家族に風邪症状が見られる場合

- ・登校を見合わせるようお願いいたします。

※この場合も出席停止扱いとなるため欠席にはなりません。

3 感染者、濃厚接触者等への配慮

- ・感染者、濃厚接触者とその家族、新型コロナウイルス感染症の対策や治療にあたる医療従事者、社会機能の維持にあたる方とその家族に対する偏見や差別が生じないようお子様への指導をお願いするとともに、うわさ等、風評被害が生じないよう、冷静な対応をお願いいたします。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

カイロを持って来ている人

熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくり重症化しているかも…。



ポケットに手を突っ込んでそのまま歩かない

ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。

こんな防寒対策もオススメ!

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き
- ・靴下の重ねばき など



寒がりのみなさん、
安全にかしこく、
冬を乗り切りましょう!

カゼをひいたときの ポイント

解熱剤はむやみに使わない………ポイント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。



お風呂に入ってはダメ………ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。



厚着で汗をだすと治る………ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。



水分をこまめにとる………ポイント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。



言葉を信じていない人は、自分のことも信じていない。
しかし、自分を信じていない人生を生きるのは、とても苦しくて大変だ。
言葉ではああ言ったけれども、本当はそう思っていない。
そんなふうにはか生きられない人生は不幸だ。
言葉と自分が一致していない人生は不幸だ。
だから、本当の自分はどこにいるのかを、人はあちこちに探し求めることになる。
しかし、本当の自分とは、本当の言葉を語る自分でしかない。
本当の言葉においてこそ、人は自分と一致する。
言葉は道具なんかではない。
言葉は、自分そのものなのだ。
だからこそ、言葉は大事にしなければならないのだ。
言葉を大事にするということが、自分を大事にするということなのだ。
自分の語る一言一句が、自分の人格を、自分の人生を、確実に創っているのだと、
自覚しながら語ることだ。
そのようにして、生きることだ。
言葉には、万物を創造する力がある。
言葉は魔法の杖なのだ。
人は、魔法の杖を使って、どんな人生を創ることもできる。
それは、その杖をもつ人の、この自分自身の、心の構え一つなのだ。

～ 池田晶子 「言葉の力」 ～

古来より、日本では「言霊」(ことだま)という言葉があり、「言葉には^{れい}霊が宿っている」と信じて、言葉のもつ不思議な力に気づき、それを重要視してきました。声に出した言葉が現実の事柄に対して何らかの影響を与えると信じられ、良い言葉を発すると良い事が起こり、不吉な言葉を発すると悪い事が起こるとされています。“ことば”を大切にしたいですね。

