

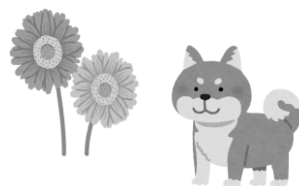
保健だより 5月



2020年5月 大阪府立桃谷高等学校（通信制の課程）日夜間部

暖かく過ごしやすい季節になりました。遅くなりましたが、
新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。ようやく入学手続きが進み、ホッとされていることと思います。これからよろしくお願ひします。

在校生のみなさん、いかがお過ごしでしょうか。外出自粛
となり、色んな場面で苦勞されているのでは、と心配してい
ます。できる人は、自分のペースで学習を進めていきましょう。



みなさんはこの数か月、どんな気持ちで過ごされているでしょうか。

今までに経験したことのない社会情勢となり、先を見通せず不安な気持ちになったり、
緊張感と向き合う日々が続いています。「コロナ疲れ」という言葉通り、心も疲弊してしま
った人も少なくないと思います。疲れてしまったのは、あなただけではありません。誰か
と、電話やメール等で、「しんどい」「心配」「早く元の生活に戻ってほしい」等の気持ちを
言葉にして共有してください。言葉にすることで少し心が楽になりますよ。



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

←疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチ
ーフにした、若い方を対象とした啓発アイコン（厚生労
働省が作成）です。

『自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。
私たち一人ひとりが、できることをしっかりやってい
く。』というメッセージが込められています。ニュース等
で正しい情報を得て、考えてから行動しましょう。

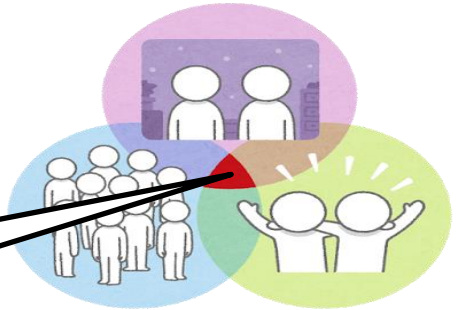
◆登校後「手洗い」をしてください！

今後学校に登校した時には、登校後すぐに「手洗い」をしてください。本校には、疾患のため免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったり、治りにくくなったりする生徒も在籍しています。自分のために、他の人のために、手洗いをしましょう。

油断大敵！まだまだ続く、新型コロナウイルス

避けよう【3つの密】

- ① 換気の悪い 密閉空間
- ② 多数が集まる 密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする 密接場面



3つそろくとクラスターが発生しやすくなります

3つの密を避ける以外にも、日頃からマスクをつけて咳エチケットを守ることや、正しい手洗いをすることなど自分たちにできることを、心がけることが一番の予防策となります！

- ・風邪のような症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

このような症状が続くときには要注意です。感染する可能性は誰にでもあります。

免疫力を高めよう



免疫力とは…

体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃する、免疫細胞の働き

《免疫力を高める5つの方法》

- ① 睡眠 早寝早起きを心がけ、8時間以上の睡眠をとるようにしよう。
- ② 食事 1日3食しっかり食べよう。
主食、主菜、副菜がそろうように栄養のバランスも大切です。
- ③ 運動 適度な運動を心がけよう。
ストレス解消となり免疫力がアップします。
- ④ 入浴 38～40℃ぐらいのお湯につかり。熱すぎるお湯はNGです。
- ⑤ 笑う たくさん笑おう。免疫細胞の働きを活発にしてくれます。

改めて日頃の生活習慣を見直し、自分自身で強い身体をつくっていきましょう！