

ほけんだより



令和2年4月14日
大富中学校 保健室
No.3

～不安に思うときこそ、まわりの人とあたたかい関わりを～

心も体もいたわりあって…

新型コロナウイルスの感染予防対策として、学校の臨時休業が続いています。健康面や経済面の心配等で親も子も不安やストレスを抱えてしまいやすい状況にあるではないでしょうか。限られた生活空間ですぐうちにイライラがつのって、つい家族につらくあたってしまうこともあるかもしれませんね。不安やいら立ちは「非日常の異常な事態に対する当たり前の反応」といえます。やさしい言葉がけやリラクセスできる方法を一緒にやってみるなどして、お互いにおだやかな気持ちですごせたらよいですね。

学校の休みが長くなるにつれ、生活リズムもくずれがちになっていませんか？点検してみよう！

生活CHECK

睡眠時間を十分とっていますか？



3度の食事はきちんと食べていますか？



適度にからだを動かしていますか？



心とからだの疲れ、上手にとっていますか？



リラクセーション方法の例

- ★深呼吸：できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりとはく。
- ★力を抜く：肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く。
- ★互いに手をもみあったり、背中をさすりあう



山形県「新型コロナ」2種類の相談窓口

不安に思う方



症状の有無にかかわらず…
新型コロナの
■わからないこと
■不安なこと



なんでも
おたずねください。

電話相談

新型コロナ 相談窓口

- ・県庁
- ・総合支庁・保健所

感染が疑われる方



咳が続くし、体
もだるい…
相談してみよう
かしら…

- 風邪症状・発熱が続いている
- 強いだるさ、息苦しさ
- 免疫者と濃厚接触
- 海外から帰国直後 など

1 電話相談

新型コロナ 受診相談センター
山形県内 共通の電話番号
電話：0120-88-0006

2 必要な場合は 受診案内



新型コロナ 感染症外来
(必要な場合はPCR検査)

★★ 保健室から ★★

学校が臨時休業になったことで、生徒の健康診断の日程も延期になっております。学校が再開後に校医の先生と日程調整を行う予定ですが、子どもの健康や心の面で心配なこと、相談したいことなどありましたら、休業中でも大丈夫ですので、いつでもご連絡ください。

大富中 TEL：
(47)-0409



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避け ましょう!

①換気の悪い
密閉空間



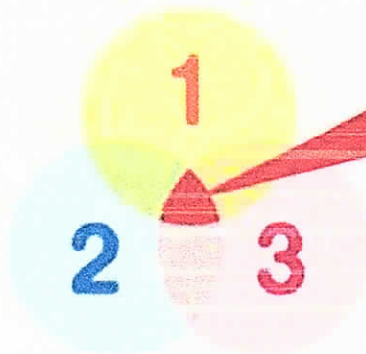
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

