

保健だより5月

東京都立中野工業高等学校 令和2年5月11日発行

新型コロナウイルス感染症の影響で新学期がなかなか始まらず、外で活動することもままならない…そんな4月でしたね。まだまだ感染の不安はありますが、気をつけることをしっかり守って学校再開に向けて、体調を整えてください。



ようごきょうゆ さとうちかこ
養護教諭の佐藤千佳子です。

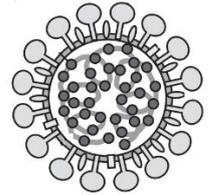
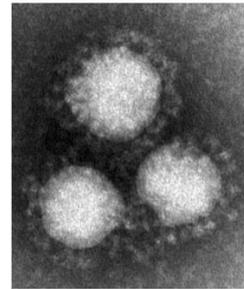
みなさんが、充実した学校生活を送れるように、また心も体も健やかに成長できるよう、保健室からサポートします。

ようごきょうゆ たなかくみこ
養護教諭の田中久美子です。

今年から、中野工業高校の仲間入りをしました。健康な体を保つために、どうしたらいいか一緒に考えましょう！



新型 新型コロナウイルス 感染症とは…



《新型コロナウイルス》

「コロナ」は、王冠という意味があります。冠に似ているのでこの名がつけました。

ヒトの長い歴史の中で、それまではなかった病原体が突然流行して多くの人に感染し、多くの死者を出すことがくり返されてきました。今回の新型コロナウイルス感染症も、多くの感染者を出しました。亡くなった人もたくさんいらっしゃいます。目に見えない病原体は、知らない間に体の中に入って病気を引き起こします。どうしたら防げるのか、どうしたら重くならないのか、どんな薬が効くのか…など、少しずつわかってきました。でも、まだまだ安心はできません。

いま 今できること 一人ひとりの感染予防が大切！

◆外出をひかえる

…やむをえず出かけるときはマスクを着ける

◆3密を避ける

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

◆かぜの症状があるときは自宅待機

◆規則正しい生活で免疫力アップ

◆咳やくしゃみをするときは咳エチケット

(マスクがないときは肘の内側で口を覆うなど)

◆手洗い、手指の消毒の徹底

◆顔をさわらない (特に目、鼻、口)

＊症状は…

発熱やのどの痛みなどが1週間前後続くことが多く、強いだるさを訴える人が多いことが特徴です。また、食べ物の味やにおいがわからないと訴える人も多いようです。

＊受診の目安＊

※下記が新しい受診の目安です。

「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」などの強い症状がある場合や、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合

かかりつけ医に電話相談

または

新型コロナ相談窓口
【平日（日中）】各保健所に電話する
土日・夜間 03-5320-4592

感染したかもしれないと不安。感染予防法を知りたい。

新型コロナコールセンターに電話する 0570-550571
午前9時～午後10時
（土日祝含む）

また、ウイルスが体に入っているにもかかわらず症状が出ない人や軽くすんでしまう人がいることがわかっています。そのような人が知らないうちにほかの人にうつしてしまい、その結果うつった人の病状が重くなってしまうことがあるのです。

ですから、私たちは、できるだけ人との距離をとって「うつらない」「うつさない」ことが大切です。

毎日の健康観察（体調のチェックと、体温をはかること）を忘れずに行いましょう。学校再開時には、「健康チェック表」を持参してください。

マスクも忘れずにね！

学校医紹介

学校医（内科）	橋本 起一郎 先生（橋本医院）
学校医（眼科）	濱野 博 先生（上高田眼科）
学校医（耳鼻咽喉科）	川勝 秀康 先生（かわかつ耳鼻咽喉科）
学校医（精神科）	曾根 維石 先生（曾根クリニック）
学校薬剤師	盛山 広明 先生（にこにこ薬局）

けんこうしんだん 健康診断

本来なら、4月から始まっているはずでしたが休校のため行えませんでした。予定が決まり次第、お知らせします。

このような大変な時期ですが、ピンチをチャンスに変えるつもりで、時間を有意義に使ったり普段できないことにチャレンジしたりしてみましよう！（読書、家の手伝い、料理、などなど…）