



2020. 7月 筑波大学附属視覚特別支援学校保健室

学校再開から1か月半が経ち学校内には以前の活気が戻ってきました。

学校では1人ひとりが、手洗い・マスクの着用・密を避けるなど感染予防に努め、工夫しながら学校生活を送っています。

新しい生活様式に慣れてきた頃だと思いますが、慣れない生活により、疲れが出てくる頃でもあります。7月に入ってから発熱で欠席している人が数名います。自分の身体の調子をよく観察して疲れや不調を感じたら早めに休養するようにしてくださいね。

これから暑い夏がやってきます。マスクをつけていると熱がこもりやすかったり、のどの渇きを感じにくくなったりして熱中症になるリスクが高くなります。こまめな水分補給を心がけてください。日頃からしっかり寝て、しっかり食べて適度な運動をするなど生活リズムを整え、免疫力を高めておきましょう。

### 健康診断がはじまりました！

★感染防止のため中学生以上の身体測定は、休み時間や空き時間を利用して保健室で個別に行っています。その際に健康に関する相談や保健指導も行っています。(体重、血圧、視力について) 気になることがあったらいつでもどうぞ。

★6月後半から7月にかけて尿検査、内科、眼科、耳鼻科検診を行っています。検診の結果は所見があった人には随時お知らせを出しています。再検査が必要な人はなるべく早めに受診し結果を学校までお知らせください。すべての検査終了後に全員に一覧で結果をお返しします。

★欠席をして検査を受けられなかった場合、学校医やかかりつけ医などの医療機関で検査をし、結果を学校まで報告していただくこととなります。その場合もお知らせを出しますのでご協力をお願い致します。

## 継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、  
しっかり水気を  
ふき取っていますか？



他の人とタオルや  
ハンカチを共用して  
いませんか？

爪(とくに手の爪)  
は短く切って  
ありますか？



こまめに・定期的に  
室内の換気を  
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

## 心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



- ▼感染の不安（自身、家族、友だち）
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。