

スマイル



鳥城高校
2020年9月
vol. 5

9月がスタートしました。この夏、みなさんはどのように過ごしましたか。9月は暑い日があれば涼しい日もあったり・・・休み明けというのもあり、体調を崩しやすい月です。体調管理に気をつけて、充実した学校生活を送りましょう！



こころとからだ、疲れていませんか？

学校が始まって3週間近く経ちました。だんだんと疲れが出始める時期。あなたのこころやからだの調子はどうですか？ぜひ次のチェックをしてみてください。

こころの不調	からだの不調
<input type="checkbox"/> ちょっとしたことでもカッとする	<input type="checkbox"/> 眠りが浅い・夢を見る
<input type="checkbox"/> 普段なら気にならない言葉に反応してしまう	<input type="checkbox"/> 朝起きてもスッキリしない
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 大声を出したり早口になったりする	<input type="checkbox"/> 食事がおいしいと思わない
<input type="checkbox"/> 落ち着かない	<input type="checkbox"/> 笑わなくなった
<input type="checkbox"/> 集中できない	<input type="checkbox"/> 顔がこわばる
<input type="checkbox"/> 物にあたる	
<input type="checkbox"/> わざと乱暴に音を立てて、ドアを閉めたり書類を置いたりする	

☑が多い人は、一人で感情をため込まないで、周りの人に相談しよう！

引用:Yahoo!ニュース4/1(水)「新型コロナストレスで人ごとでない…DVを防ぐ心身の不調チェックポイント」

学校やアルバイトなどで忙しすぎたり、友達関係で悩んだりして、いつの間にか笑顔が消えていますか？ため息が増えたり、やる気が起きなかったりするの、心が「SOS」を出している証拠です。そんなときは、自分なりのストレス解消法で、リラックスすることが大切です。

例えば・・・

- マッサージやストレッチで体をほぐす
- たっぷり眠る
- 大声で歌う
- 甘い物を食べる
- 温かい飲み物を飲む
- ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 好きな音楽や本を楽しむ
- 誰かに相談する
- など

新型コロナ感染症と防災

9月1日は防災の日でした。今年は新型コロナ感染症により3密(密閉・密集・密接)の環境下で感染拡大のリスクが高いとされていることから、災害時に多くの人が集まり生活を共にする避難所においても、感染リスクは高いものと考えられます。

☆事前に確認しておこう☆

(1) 避難所や危険な場所の確認



(2) 自宅での安全確保

安全が確保できる場合は在宅避難もOK。ただし、自宅での安全が確保されていないにもかかわらず、感染拡大を恐れて避難することを迷わないように！



(3) 避難場所の検討

安全が確保できる親戚や知人宅への避難や車中泊、テント泊も検討しよう。その際には換気が大切。



(4) 防災グッズの準備

避難所では十分な衛生用品が確保できない可能性があるため、食料等の通常の防災グッズに加えて、以下の衛生用品も準備しておこう。

- 食料
- 飲料水
- ティッシュ
- 薬
- ポリ袋
- 携帯電話・充電器 など

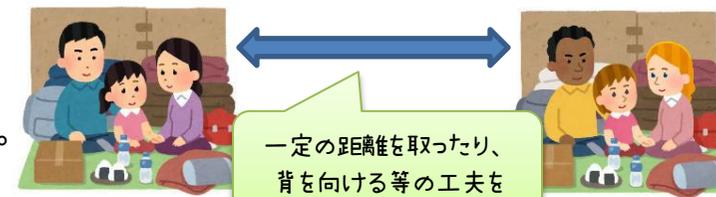
感染拡大防止のための持参品

- マスク
- 消毒液
- 体温計
- 除菌シート
- スリッパ など



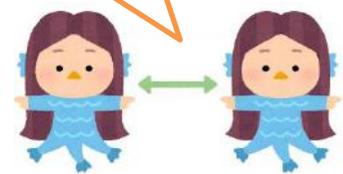
避難所では・・・

- ①発熱や咳、強いだるさなどの症状がある場合は必ず、避難所の運営者に申し出る。
- ②マスクを持参し、必ず着用する。
- ③こまめな手洗いや手指の消毒、うがいを。共有部分はできるだけさわらないようにする。
- ④食事時間をずらす。
- ⑤家族間で距離を確保する。



文化祭・体育祭におけるコロナ対策

八咫祭に向けて、準備が始まりましたね。当日を無事に迎えられるように、また当日を楽しく安全に過ごせるように準備期間から感染症に気をつけましょう。

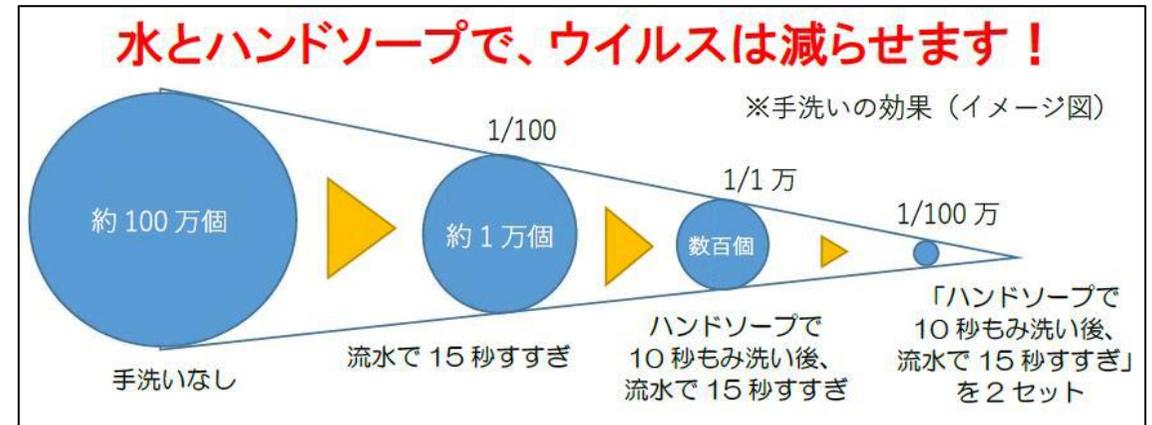
<p>☑マスクをしよう</p> <p>アゴと鼻もしっかり覆ってね</p> 	<p>☑手洗いをしっかりと！</p> <p>○作業前 ○作業後 ○道具を渡すとき</p> <p>も〜もたろさん も〜もたろさ〜ん♪</p> 	<p>☑消毒も忘れずに</p> <p>指先〜手の甲までしっかりすり込もう</p> 
<p>☑こまめに換気を</p> <p>対角線上のドアや窓を空けるとよく換気ができるよ</p> 	<p>☑ソーシャルディスタンスを保とう</p> <p>ソーシャルディスタンス = 思いやりの距離</p> 	<p>☑できるだけ向かい合って、作業をしない</p> <p>同じ方向を見ながら作業をしよう</p> 
<p>ダメ！コロナ差別</p> 	<p>☑道具の使い回しを減らそう</p> <p>上手に役割分担しよう</p> 	<p>☑フェイスシールドをしよう</p> <p>マスク+フェイスシールドでバッチリ防御☆</p> 



手洗いの効果って知ってる？



私たちは日々いろいろな物に触れていますが、洗っていない手には約100万個のウイルスが残っています。そのため、感染症予防には石けんを使った手洗いがとっても有効です！



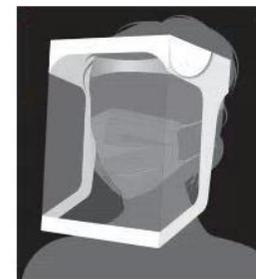
手洗いの後はどうしてる？

手洗いの後、濡れた手で髪型を整えたり、パツパツと水を払ったりしていませんか？ウイルスや細菌などの微生物は乾いた手からの移動の数より濡れた手からの方が多いたことがわかっています。ウイルスを運んでしまうことがないように、手はしっかり乾燥させましょう。そのためには清潔なハンカチなどを持ち歩きましょう。



引用：厚生労働省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」

上手に使おう☆フェイスシールド☆



フェイスシールドは、会話や咳などをしたときに出る飛沫の飛び散りを防ぐことに有効です。しかし、マスクに比べると効果は低く、飛沫は顔の左右や下などの隙間から飛び散るという研究結果が出ています。

☆フェイスシールドを着用時のルール☆

- ・基本的にはマスクを着用した上で使おう。
- ・どうしてもマスクがつけられない場合は、しっかり距離を取ろう。

参考：FNNプライムオンライン「スパコン『富岳』が飛沫拡散を分析 マスクとフェイスシールドの効果は」