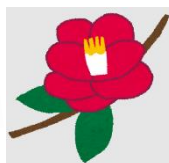


保健だより

# スマイル



鳥城高校  
2023年1月  
vol. 8

## 新型コロナ 医療ひっ迫を防ぐために

現在の流行「第8波」では感染者が急増し、医療救急体制の厳しい状況が続いています。これからの長期休業中、新型コロナに感染した人は、次のことを参考にして対処してくださいね。

### ◎重症化リスクが低い人は、抗原定性検査キットによるセルフチェックを。

陽性の場合、陽性者診断センターを利用してください。



WEBで診断してもらえるシステム。センターの医師が、画像データを基に確定診断を行い、申請の翌日までに診断結果のメールが送付される。

※保健所等からの連絡はなし。各自、メールに記載のURLから該当のホームページを確認し、自宅療養する。

※オンライン診療や薬の処方などは行わない。

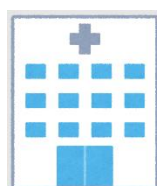
市販薬以外の薬が必要な場合や症状が悪化した場合には、かかりつけ医や最寄りの診療・検査医療機関（発熱外来）に相談してください。

病院に行かなくても  
診断してもらえます！



### ◎医療機関の受診は可能な限り平日の日中にしましょう。

### ◎救急車の利用や救急外来の受診は、本当に必要な場合のみ。



参考：岡山県 HP「医療逼迫を軽減するための緊急のお願い」

その他に、私たちが医療ひっ迫を防ぐためにできること

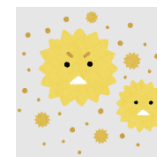
### インフルエンザが治癒して学校に登校するときは？

医師記入の「治癒証明書」の提出は必要ありません。保護者記載の「インフルエンザ罹患報告書」を提出することになっています。鳥城高校のHPに様式がありますので、ご利用ください。



## 今から準備・対策を・・・花粉症対策

「花粉はまだ・・・」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では、1月頃から出始めることもあるそうです。（すでに身をもって実感している人もいるかも？）本格的なピークはまだ先ですが、症状をおさえるため、早めに対策を立てておきましょう！



### ＊花粉症の症状＊



### ＊花粉症は3つのステップでガード！＊

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときによく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。

- ステップ1 出かけるときは帽子・メガネ・ツルツルした素材の服でガード！
- ステップ2 帰宅したら、家の中に入る前に、身体についた花粉を外で払い落とす
- ステップ3 顔や手を洗ったり、うがいをしたりして、からだのどこについた花粉を洗い流す

### メンタルトレーニング

## そのストレス、軽くなるかも！？

### ネガティブな言葉を警句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

### 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

### 鳥城高校の先生たちはどうしてるんだろう？

#### 梅澤先生は？

つらいことがあったら、車内で大声で歌う・口角を上げて過ごす

#### 西谷先生は？

嫌だと思ったときには別のとらえ方を考える

#### 山下先生は？

もやもやしたら走る！  
「失敗は成長」と考える



#### 西村先生は？

これをすれば、ストレスの原因について考えなくて済む！というものを作っておく

#### 金平先生は？

嫌なことがあったら  
最低3人には話す

#### 片岡先生は？

嫌なことがあっても「逆に〇〇で良かった」と考える

