



みなさん、どんな毎日をご過ごしていますか？新型コロナウイルスの影響により、今まで通りの生活に戻れずに不安やイライラにより疲れていませんか？

晴れた日には太陽の光を浴びて、外の景色を眺めてみませんか？今は、いろんな所で、さつきの花がきれいに咲いていますよ。また、鳥の鳴き声、虫の声も聞かれます。自然は、コロナウイルスの影響を受けずに今まで通りに季節を運んで来てくれています。

令和 2年5月15日
富山県立富山南高等学校
保健室

富山南高校を支えてくださっている先生を紹介します！

カウンセラー 坂本 美奈子 先生

皆さん、こんにちは、スクールカウンセラーの坂本です。こんなことで悩んでいませんか？「人の目が気になる」「課題ができない」「友達や先生と合わない」「親が理解してくれない」など。どんな小さな事でも話に来てくださいね。待ってます。

【健康診断について】

通常であれば学校医による健康診断は4月に行っていますが、新型コロナウイルス感染症により1学期に行わないことが決定しています。そのため、体調の変化にも気を付けてください。

目をよく細めて見る・目がかすむことが増えた場合は視力の低下が考えられます。スマホなど近い距離で画面を見ることを控えてください。遠くを見ることや目の体操をおすすめします。

また、人の話し声が聞こえにくいなどの自覚症状がある場合は、耳をライトで照らして、腫れや耳垢がないか見てみてください。これらが無い場合は、聴力の低下が疑われます。イヤホンなどで大きな音を聞くことでの難聴が増えています。目も耳も強い刺激を受け続けると今までの機能を維持することが難しくなります。気をつけてください。

～マスクも衣替え～

5月に入り、気温が上がってきました。マスクをしていると中が呼気で蒸れることがあります。そこで、生徒の皆さんに是非、休校中に夏用のマスクを準備してもらいたいと思います。

インターネットでは作り方だけではなく無料の型紙がダウンロードできますし、YouTubeでもいろんな形や素材のマスクの作り方を見ることができます。もちろん、ミシンがなくても出来る方法（古くなったTシャツを切るだけなど）もありました。素材は、汗を吸収してくれるものや夏の衣服などに使われている風通しの良い布が良いと思います。実際、私も作成中です。100円均一のお店へ行って、濡らすとヒンヤリするタオルを買ってきて口にあたる方に使用してみました。

マスクの目的は、自分の飛沫を飛ばさないことなので、不織布マスクでなくても構いません。これからの季節に合った涼しげなマスクをみんなで使用しませんか？

【コロナウイルス感染症における「新しい生活様式」】

5月4日に、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が発表されました。日常生活の中で取り入れてもらいたい実践例を紹介いたします。（厚生労働省ホームページより一部抜粋）

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親旅行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない