

保健室より

令和3年9月 取手二高 保健室

～感染症予防の基本、もう一度見直そう！！～

- ・マスクの正しい着用。鼻、口をしっかりと覆い、不織布のマスクを使う。
- ・手洗いや手指消毒をこまめに行う。
- ・3密やリスクの高い5つの場面の回避。

正しいマスクの着用



～在宅期間中の過ごし方について～

- ・起床時間、就寝時間を一定にして生活リズムを整えましょう。
- ・顔を洗う、服を着替えるなど、オンとオフの切り替えを意識して行いましょう。
- ・運動不足になりがちなので、意識して体を動かすようにしましょう。
散歩やジョギングをしたり、ラジオ体操やストレッチ、ヨガなどもおすすめです。
- ・ニュースやネットの情報について惑わされないようにする。
自分に必要な情報かどうか、正しい情報かどうかを考えよう。場合によっては情報から距離を置くこともとても大切です。
- ・生活の中に楽しみを見つける。
お風呂にゆっくり入る、好きな匂いを嗅ぐ、空を見る、歌を聞く、ちょっと肩の力が抜けてほっとする時間をとるようにしてください。また、何か作ったり毎日少しずつ達成感が得られるようなことをしたりするのもおすすめです。
- ・不安や不調を感じたら、家族や信頼できる人に話を聞いてもらう。もちろん、**担任の先生や養護教諭など学校の先生でもかまいません。その場合は、一度学校にお電話ください。**学校で直接お話をすることも可能です。
不調が続くようであれば、早めに専門の医療機関を受診する。

参考サイト こころの耳新型コロナウイルス感染症対策 こころのケア 厚生労働省

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/?fbclid=IwAR0amlzPhCi1JUf9TbqHCZqWjtjy1ZhqGqK2JhVOt4_cTqi_ElnW78h3W-c#head-8

新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野運営 いまここケア | Stay at home でもできる心のケア (imacococare.net)

～ワクチン接種について～

Q. ワクチン接種って効果あるの？

A. 7/1～8/26の陽性者8,869名のうちワクチンの効果が期待できる「2回目以降接種後14日以降に発症」したのは2.2%、8,869名のうち重傷者は71名で、そのうち「2回目接種後14日以降に発症」したのは1.4%（茨城県HPより）

Q. 副反応がこわいんだけど。

A. ワクチンを打つと副反応が出ることが往々にしてありますが、体の中で抗体を作るためであり、2、3日で症状は消失することがほとんどです。詳しく知りたい場合はこちらを見てください。

厚生労働省「新型ワクチンQ&A」 <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/safe/>

Q. ワクチンを接種したらマスクや手指消毒しなくていい？

A. ワクチンを接種することで、接種した人の発症を予防する効果だけでなく感染を予防する効果も示唆するデータが報告されています。しかし、その効果は100%ではないため、引き続きマスクや手洗いの徹底など感染症予防対策を継続していく必要があります。

すでにアナウンスされていますが、ワクチンの接種や副反応で学校を欠席する場合は「出席停止」となります。学校にその旨を連絡してください。

～ 電話で相談するのはちょっとためらいがある人へ ～

特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24 時間 365 日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。ここはいつでも、だれでもチャットで相談できます。あなたのひみつは、守ります。まずはお話してみませんか。

団体ホームページ URL : <https://talkme.jp/>

実施日時

24 時間 365 日



10 代 20 代の女性のための LINE 相談 特定非営利活動法人 BOND プロジェクト

10 代 20 代の女性のための LINE 相談による支援を行っています。

団体ホームページ URL : <https://bondproject.jp/>

実施日時

2021 年 4 月 1 日から 2022 年 3 月 31 日

※2021 年 12 月 31 日 第 2 部 18 時 30 分から 22 時 30 分は、相談受付
休止となります。

相談時間

- 毎週 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日
- 第 1 部 14 時から 18 時（17 時 30 分まで受付）
- 第 2 部 18 時 30 分から 22 時 30 分（22 時まで受付）



18 歳以下の子どものためのチャット相談 特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

18 歳以下の子どもを対象に相談を受けています。電話相談（0120-99-7777／16 時から 21 時）と、チャットによるオンライン相談を実施しています。

団体ホームページ URL : <https://childline.or.jp/index.html>

実施日時

毎週木曜日・金曜日・第 3 土曜日 16 時から 21 時

