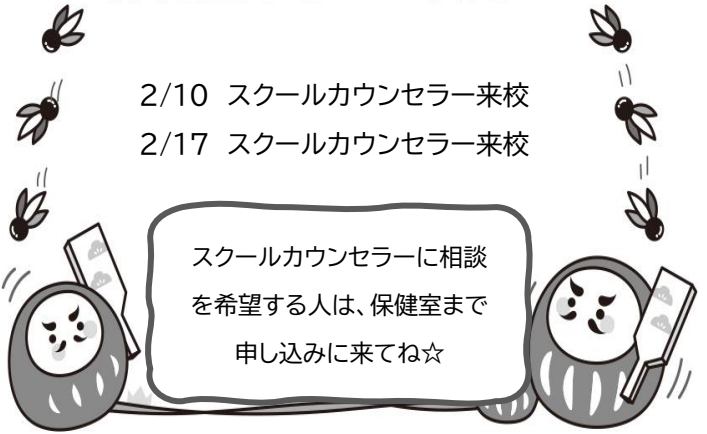


令和4年1月28日(金)
浜北西高校 保健室

年が明けて、寒い日が続いています。新学期が始まり、4週間が経ちました。現在、新型コロナウイルスはオミクロン株が猛威を振るっています。どんな変異株であっても、基本的な対策は同じです。こまめな手洗い・うがい、マスク着用、換気を行い、体調に異常があったら、無理をせず、休養してくださいね。昼食時の『黙食』を徹底し、更衣室等でのマスクなしの会話は控えるようにしてください。

保健室からのお知らせ

- 2/10 スクールカウンセラー来校
- 2/17 スクールカウンセラー来校



♡レジリエンスを育てよう♡

レジリエンスとは、苦労や困難があっても立ち直る力のこと。

友達とトラブルになった、彼氏彼女と別れた、ペットが死んでしまった、試験がうまくいかなかった等々、私たちは生きていく中で、さまざまな困難や悲しい出来事に遭遇します。そんな時に、それらにうまく対応し、乗り越えていける力をことをレジリエンスと言います。レジリエンスは、誰でも持ってあり、また高めることもできます。困難なことがあっても、折れることなくしなやかに生きていけるよう自分のレジリエンスを高めていきましょう！！

レジリエンスを育てる3つのコツ



つながりを築く(ソーシャルスキル)

友達が悩んでいたら声をかけ、共感し、寄り添ってあげましょう。自分が辛いときは、辛い気持ちを聞いてもらいましょう。



どんな自分も受け入れる

自分の心を理解し、自分の良いところも悪いところも受け入れることが大切です。目標を持ち、自分を信じて、問題や困難に向き合っていきましょう。楽観的に考えることも大切です。



セルフケアを身に付けよう

自分の体の状態を理解し、リラックス法を身に付けておきましょう。生活習慣を整えることも心と体のケアに繋がります。



この「心」「技」「体」の要素を取り入れ、あなたのレジリエンスを育てていってくださいね

新型コロナ

オミクロン株流行中！！

年明けとともに、新型コロナウイルスのオミクロン株による感染は、とても速いスピードで拡大を続けています。本校でも、1月21～25日の間、全校一斉休校になりました。9月の保健だよりでも紹介した諏訪中央病院の玉井医師の『新型コロナウイルスを乗り越えるための説明書』を参考にオミクロン株について説明します☆

オミクロン株の症状(無症状の人もあります！)

とてもよくある症状

(ほとんどの人で)



咳

倦怠感

鼻水

よくある症状

(2人に1人)



喉の痛み

発熱

頭痛

関節痛

たまにある症状

(10人に1人)



腹痛

吐き気

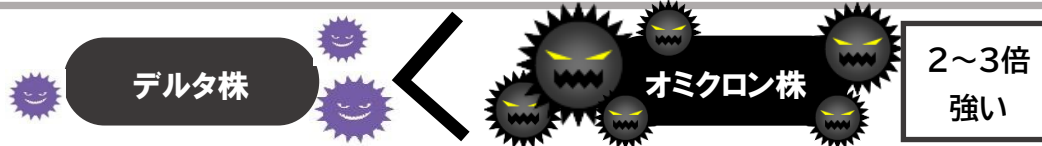
味覚障害

呼吸苦

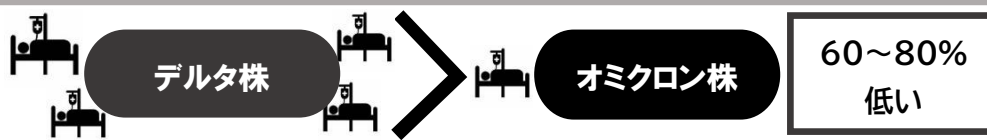
オミクロンの症状は、今までの変異株よりも、風邪の症状に近づいてきました。いつもの風邪だと思ったら、コロナだったという人がたくさんいます。症状だけでコロナか見分けるのは不可能であるため、オミクロンが流行している間は、『風邪の症状』が見られたら、受診し検査することが重要です。

オミクロンとデルタの違い

感染力



重症化リスク



ワクチンの効果

2回接種で発症・重症化予防効果あり

2回接種6か月経過で発症予防10～40%

3回接種で発症予防効果70%までUP

再感染



予防するために(今まで取り組んできた対策を続けましょう！)



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう