

# ほけんだより 2月

市川市立第四中学校 保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先をよく見ると小さな芽がつき始めているのに気がつきます。こんな春のかけらを少しずつ集めると春に近づけそうな気がします。みなさんも心の中の春を探してみませんか？



きっと、小さな幸せが見つかると思います。

身体の距離は遠くても、心の距離は0メートル

## 感染症流行期にこころの健康を保つために

「隔離」や「自宅待機」になると  
その方には以下のような  
様々な感情や反応が生じることがあります

- 自身の体調や仕事や将来について心配になります。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 周囲の人が感染しているかもしれないと不安になります。
- 寂しい気持ちや、イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。

起こりうる悪質な事態を  
考えてしまい、思考が現実  
逃避したり、落ち着き  
がなくなったり、恐怖が強  
まったりします。

自分自身の今までの行動が  
もしかしたら潜在的  
な感染の原因となってしま  
ったかもしれない、と  
自分を責めます。

他の人との交流が  
制限されているた  
めに、孤独や寂し  
さを感じます。

「隔離」「自宅待機」の方のために  
気をつけた方が良いでしょう

注意したいこと

- 「長いお休みがとれてよかったね」「仕事しなくて良かったらうれしい」などと隔離期間中のこと無言で形容することやめましょう。その方が隔離の時間を待つことで感染拡大の予防に貢献しているということも常に忘れないでください。
- 「コロナの人」や「コロナにかかったかもしれない人」という表現はやめましょう。意図せずその方に疎外感や拒絶感を感じたり、傷つけてしまうかもしれません。
- その方の個人情報や特定されてしまうようなSNSへの投稿などに気をつけましょう。

「隔離」「自宅待機」の方のために  
あなたにできることがあります

おすすめすること

- 家族や友人とのつながりを維持できるように、定期的に連絡を取りましょう。社会とのつながりを感じ、独りではないと思えるようにすることが大切です。
- 笑顔でいることで不安やイライラを和らげることができます。その方が楽しく笑ったり、楽しいと思えるようなものを紹介してみたいかどうかがいいかどうかがいいか。
- 隔離されている間は、情報源が限られてしまいます。もし、あなたからアドバイスや情報を伝える場合、信頼できる情報かどうか確認してから伝えるようにしましょう。
- いつもどおりの挨拶や会話をすることがサポートになります。また、その方が職場に復帰した時や自分の周りに戻ってきた時には、あなたも歓迎しましょう。

「隔離」「自宅待機」の方のために  
あなたにできることがあります

おすすめすること

- その方の体調を気遣ったり、心身の体調に気づいてあげたりすることはあなたにもできます。もし可能なら必要な物を届けてあげましょう。
- 涙を流したりイライラするなどの相手の感情を受け止め、否定せずに話を聞いて、その方が少しずつ落ち着きを取り戻せるための時間を取りましょう。
- 食事、運動、睡眠、身の回りの清潔など、その方の通常の生活リズムやバランスを保つことを促しましょう。
- その方の趣味やリラックスできる環境をサポートしましょう。心地よいと思えることや頭を使って集中できることを勧めてみるのも良いのではないのでしょうか。

## 自律神経を整えて免疫力を高めよう！

冬は気温が下がり、体が冷えて体調を崩しやすくなるため「免疫力」を高めることが大切です。自律神経には、交感神経（緊張時・興奮時に活発に働く）、副交感神経（リラックス時に活発に働く）の二種類があります。副交感神経が優位になることがポイントです。

- ①太陽の光を浴びる
- ②朝食を食べる（起きてすぐ水を飲む、乳製品や食物繊維のものがO）
- ③軽い運動をする（散歩、ストレッチなど）
- ④笑う！（「笑う門には福来る」、作り笑いも効果あり！）
- ⑤腹式呼吸をする、体の力を抜く、ゆっくり話す→ドキドキを予防できる
- ⑥就寝前はスマホやパソコンの画面は見ない。
- ⑦日記をつける（うれしかったこと、がんばったこと、感動したこと等）→いい夢が見られる
- ⑧好きなことをする時間を作ろう！



## 小さな幸せを大切に

### 【おもてなしの心】

突然ですが、オリンピック招致でおなじみの「おもてなし」。千利休は、おもてなしの心を「和敬 静寂」と表しました。

- 和 みんなが和やかになること
- 敬 他人を大切に思いやること
- 静 心の中を清潔にすること
- 寂 落ち着いた心を保つこと

相手も自分もうれしくなる気遣いそれが、「おもてなしの心」です。茶道だけでなく、普段の生活でも「日常 茶 飯事」にできるとよいですね。

### 【思いやりの気持ちがいっぱい】

世界中のどんな人も、心に「しあわせのバケツ」を持っています。そのバケツは、人が喜ぶことをするといっぱいになり、逆に嫌がることをすると空になってしまいます。人同士が思いやり、親切にすれば、みんなが幸せになれることをバケツに例えて優しく説いた絵本です。

### ◎ 絵本の紹介 ◎



人を大切に思いやっていると、自分も大切にされます。あなたが今してあげたいことは何ですか？



## 新型コロナウイルスに関する千葉県からのお知らせ

感染者が増大する中、保健所は重症化リスクのある方への支援に重点をおくため、原則、保健所から感染者への療養終了時の連絡はしないこととしました。つきましては、以下の解除基準についてご確認ください、ご家庭で判断していただくようお願いいたします。

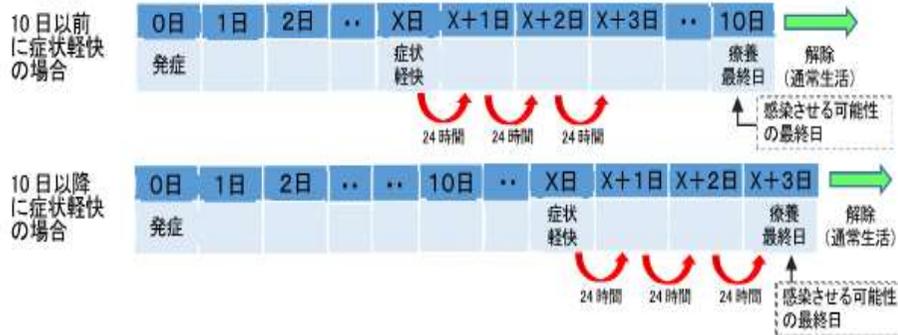
☆有症状患者の方で、発症日から10日が経過した時点で症状軽快後72時間が経過している場合、療養解除とする。(療養の継続が必要と思われる場合は、お住まいの保健所へお問い合わせください。)

### 新型コロナウイルス陽性者 療養解除日の判断基準(概要)



#### 【有症状患者の場合】

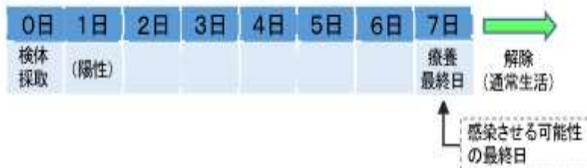
発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合



※症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること(症状がすべて無くなることを必要としません)

#### 【無症状患者の場合】

陽性確定に係る検体採取日から7日間経過した場合  
(オミクロン株以外が確認された場合は10日間)



※解除後も10日間経過するまでは、検温などご自身で健康状態を確認して下さい。  
※当初は無症状であったが、療養中に症状が出てきた場合は、症状が発現した日を発症日とし、【有症状患者の場合】の基準に沿って療養してください。

## 濃厚接触者とは

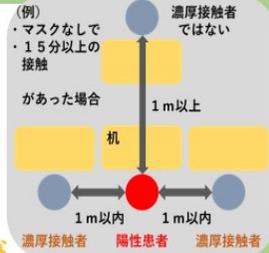


患者の感染可能期間<sup>(※1)</sup>において、

マスクをつける  
黙食が大事



- ・同居あるいは長期間の接触があった
- ・適切な感染防護<sup>(※2)</sup>なしに患者を診察、看護若しくは介護していた
- ・気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い
- ・手で触れることの出来る距離(目安として1メートル)で、必要な感染予防策<sup>(※3)</sup>なしで、15分以上の接触があった(個々の状況により患者の感染性を総合的に判断します)



のいずれかに該当する場合、濃厚接触者となります。

※1 患者の発症日の2日前から(無症状病原体保有者は検体採取日の2日前から)  
※2 サージカルマスクの着用及び適切な手洗いに加え、必要に応じて目の防護具(ゴーグルまたはフェイスシールド)の装着  
※3 マスクの着用等



### 濃厚接触者の待機期間の変更

☆新型コロナウイルス感染症感染者と接触があった日を0日として翌日から7日間は、外出の自粛(自宅待機)と健康観察をお願いいたします。ただし、10日間が経過するまでは、検温などによりご自身による健康状態の確認をお願いします。

### 同居家族の待機期間

- ・同居家族の待機期間は、『検査陽性者の発症日(当該検査陽性者が無症状(無症状病原体保有者)の場合は検体採取日)』又は、『当該検査陽性者の発症等により住居内で感染対策を講じた日』のいずれか遅い方を0日目として、7日間(8日目解除)とします。
- ・ただし、同居家族等の中で別の家族が発症した場合は、改めてその発症日(当該別の家族が無症状の場合は検体採取日)を0日目として起算することになります。
- ・また、検査陽性者が診断時点で無症状病原体保有者であり、その後発症した場合には、その発症日を0日目として起算します。
- ・なお、同居家族等の7日間の待機期間が終了した後10日間まで、また、検査陽性者の療養が終了するまでは、濃厚接触者の方も検温などご自身による健康状態の確認をお願いします。

医師からの指示や市川保健所からの連絡がない場合、「陽性者の療養解除日」「同居家族の待機期間」は各家庭での判断となります。登校の判断については市川市教育委員会 HP をご覧ください。

