

# 保健だより



令和4年2月1日  
横浜高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染者が急増しており、体調だけでなく心まで疲れてしまうと思います。体調が悪かったり疲れがたまったりした時は無理をせず、自宅で休養し、リフレッシュする時間を作りましょう。また、毎日の健康観察（検温、体調チェック）は必ず実施してください。

## 花粉シーズン到来！

早くも花粉症の気配がしてきました。今年の花粉飛散量は前年の1.5倍以上とされています。ピークはまだ先ですが、早めの対策を行うことで症状を軽減できる場合があります。

### 今からできる予防対策

**帰宅後：**家に入る前に、服についた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。うがい・手洗い、洗顔で花粉を洗い流すと効果的です。

**室内：**外から持ち込まれた花粉を除去するために、こまめな掃除を心がけてください。

**服装：**ツルツルして凹凸のない素材の服には花粉が着きにくく、着いても落としやすいです。コートなど、一番上に着るものは特に注意が必要です。

**体調管理：**早寝早起きをする、バランスのとれた食事をとる、適度な運動をするなどして、体調を整えましょう。

**寝具：**花粉の季節は布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中に干すと良いです。

### 花粉症の症状

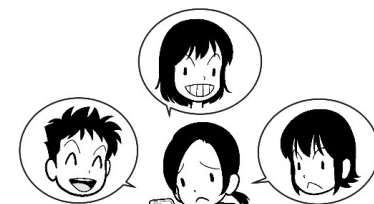
- ・目のかゆみ
- ・くしゃみ
- ・鼻水 鼻づまり
- ・のどの痛み
- ・微熱（体質によって出ることがある） 等

コロナ禍で皆さんマスクを着けていますが、人が大勢いる環境で咳やくしゃみをするときは咳（くしゃみ）エチケット必須です。また、目や鼻を触ると手についたウイルスが粘膜から侵入し、感染してしまう恐れがあります。かゆくても触らず、目薬を使用したり、冷やしたりして対応してください。



## 伝わっていますか？本当の気持ち

元々日本人は自分の感情や思いを口に出して言うことが苦手な人が多いようです。しかし、自分のしたことを褒められた、しんどいときに共感してもらえた、などの経験をするとうれしかったり、少し楽になります。「言葉」でのコミュニケーションでは声やニュアンス、表情などが直接感じられ、文字だけでは伝わらない感情も伝えやすく・受け取りやすくなります。大切な自分の気持ちはぜひ言葉で伝えましょう。



文字だけでは伝わらないこともあります。ほんとうに大切な気持ちは言葉でも伝えましょう。

保護者の皆様へ

### 新型コロナウイルス感染症について

連日報道されているように、新型コロナウイルスの感染者が急増しています。メール配信している通り、本校でも感染者や濃厚接触者が増えています。ご自宅での毎日の健康観察（症状の有無確認、検温）は引き続き、継続をお願いいたします。

医療機関、保健所、自治体のコロナ相談センターなどは大変混雑しており、電話が繋がりにくい状態です。不安がある際（熱はないが軽い症状がある、職場に陽性者が出た等）は居住地の自治体のホームページで情報収集をお願いいたします。

1月28日から神奈川県では、市販の検査キットで陽性であれば受診せずに陽性と認定し、自宅療養を選択できるようになりました。詳しくは神奈川県のホームページ、または居住地の自治体ホームページをご参照ください。

【神奈川県 新型コロナ自主療養について】

[https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/ms/mt\\_report.html](https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/ms/mt_report.html)



【横浜市 新型コロナ陽性になったら】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryoyobosesshu/kansensho/coronavirus/d.html>



学校からの連絡も遅延してしまう可能性があります。また、国や自治体の方針転換により、現在の対応が度々変更になる可能性もございますので、ご了承ください。