

# ほけんだより



福智高校 保健部 2020. 12月

## 変化の1年

今年は新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんありました。しかし、その変化の中でも充実した時間を過ごすために試行錯誤し、みなさんの協力で成し得たバスハイクや、クラスマッチがありました。そんな思い出もいつかきっと、「あのとき大変だったよね」と話せる日がくるはずです。来年も引き続き感染症対策を徹底していかなくてはなりません、自分だけではなく家族や友だちなど大切な人たちを守るための行動を心がけましょう。

## 手洗いや換気、行っていますか？

気温が低くなってきて、冷たい水での手洗いや換気が疎かになっていませんか？感染症対策の基本は、手洗い・換気です。これからの季節、風邪やインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行期になりますので、こまめな手洗い・換気を心がけましょう！

① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでていねいに手を洗う



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️*	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️*	高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️*

☹️\* ... 高頻度 ☹️ ... よくある ☹️ ... ときどき 😊 ... まれに ※無症状の場合を除く

## 献血セミナー&学校献血を実施しました

11月27日(金)に赤十字血液センターの方をお迎えし、3年生を対象に献血の役割や重要性についてのセミナーを実施しました。「私たちが献血することで生きられる人がいることを知った。」「命は大切だと思った。」などの感想がでていました。

12月11日(金)の学校献血では、2年生男子2名、3年生男子19名、女子3名、教職員13名の計37名にご協力いただきました。採血されたパックを触り血液の温かさに驚く生徒や、採血前に少し不安げな表情を見せた生徒が気持ちを固める様子がとても印象的でした。残念ながら献血できない人もいましたが、献血に手を挙げてくれたみなさんの温かい気持ちに感謝です。ありがとうございました。



## こんなときだからこそ「ありがとう」

マスクを忘れずにつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事のこと、理解してくれて **ありがとう**



マザー・テレサは「ありがとう」の反対の言葉は「あたりまえ」と言いました。

一度身の回りの「あたりまえ」に目を向けてみましょう。きっと小さな「ありがたいこと」がたくさん見つかるはずです。「ありがとう」という言葉には不思議な力があり、「ありがとう」の言葉を使うことで、ますます「ありがとう」を使う機会が引き寄せられるそうです。

Thank you!



2020年も残りわずか。みなさんは、誰に「ありがとう」を伝えたいですか？ 慌ただしい生活の中では、感謝の言葉を伝えそびれることもあります。「ありがとう」の言葉で2020年をしめくり、よいお年をお迎えください。