



和歌山県立田辺工業高校 保健室 2020年12月第3号 (Vol.21)

冬休みに入ります

長かった2学期も終わりを迎えました。

新型コロナウイルス感染症もまったく落ち着く気配がないまま年末を迎えます。

毎回毎回、感染症対策について注意喚起をしています。飽きることなく、万全の注意をもって感染予防を続けてください。

医師会や自治体などからも注意喚起や提言などが出されています。最新の情報をチェックし、今、自分がとるべき行動について考えましょう。

しんがた

新型コロナウイルスもインフルエンザも

じぶん

自分にできる感染症対策

かん せん しょう たい さく

しっかり続けることが大事

つづ

だいじ



ひと いっしょ
人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ひと きより
人との距離をとる
ひとご (人混みは避ける)



せっ て あら
石けんで手洗い
てい ま でき (定期的にこまめに)



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかり
たいりよく 体力をつける

☆ 感染リスクが非常に高いとされる行動(カラオケや会食など)は控えましょう。

☆ PCR 検査を受けた場合などは、直ちに学級担任に報告してください。

思い当たること、ありませんか？
いくら人から指摘されても、なかなかパターンは変えられませんよね。



上手に付き合おう

「ああまた…」と感じたとき、ちょっと視点を変えて考えてみれば、少しは心が軽くなるかも。



先読み(〇〇かもしれないと考えて落ち込む)



レッテル貼り(いつも〇〇だと考えてしまう)



べき思考(〇〇すべきだと思込む)



深読み(相手の気持ちを一方的に推測してしまう)



自己批判(自分のせいだと責める)



白黒思考(良いか悪いかを極端に考えてしまう)

☆ 健康観察票は冬休みバージョンになっています。学校が休みの間も必ず検温し、健康観察票に記録しましょう。1月8日に提出してください。

☆ 混雑が予想される場所、感染拡大地域への不要不急の外出は避けましょう。



未成年者がお酒を飲むと どんな悪影響があるの？



性感染症

予防と思いやり

- ◎性行為をしない
- ◎性行為の相手はパートナーに限る
- ◎性行為時にコンドームを着ける

でも、もし性感染症にかかったら…？ 病気への不安だけでなく、パートナーに対して「浮気」「うつされた」と疑ってしまうかもしれません。でも、そこで相手のことも考えて行動することが大事です。パートナーと話し合い、すぐに病院（泌尿器科や婦人科）を受診して、完治に向けて協力していきましょう。