

—新型コロナウイルス感染症対策—

令和2(2020)年5月22日 厚木東高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症について相談する目安が変わりました！ (参考：令和2年5月8日付厚生労働省HP)

◆少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに帰国者・接触者相談センターに相談の電話をしてください（これらに該当しない場合の相談も可能です）。

★息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

★基礎疾患（喘息などの呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎臓病など）がある人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

★上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差があるので、心配な症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）



感染症対策の基本は「手洗い」

全国の新型コロナウイルス新規感染者数の減少やワクチン承認等の報道はホッとした気持ちにしてくれます。でも、自粛制限がなくなった途端、クラスター感染が起きた国もありました。これまで通り手洗いや咳エチケットなど感染防止に努めていくことが大切です。（参考文献）森功次他：感染症学雑誌 80:496-500(2006) 厚生労働省HPより



不安な気持ちを抱え込まないための相談窓口（一部）

日常の制限や大きな変化によってストレスを感じることは自然な心理反応ですが、症状がずっと続いて心配な時は一人で抱えこまず身近な人や専門機関に相談することも大切です。今回は主な相談窓口を紹介します。どこが自分の相談内容に合っているか確認するためにも、電話する前に相談機関のHPを閲覧することをお勧めします。

①本校のスクールカウンセラー

・臨時休業中は原則として電話相談。事前に学校へ電話で予約（相談日程は本校のHPをご覧ください）。

②24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310…困りごと全般

③総合教育センター：0466-81-0185（総合教育相談）、0466-84-2210（発達教育相談）

④かながわ子ども家庭110番：0466-84-7000…子どもに関する相談

⑤こころの電話相談：0120-821-606…こころの健康について

⑥ユーステレホンコーナー（県警察少年相談・保護センター）：0120-45-7867…いじめ・犯罪被害等

⑦子どもの人権110番：0120-007-110…子どもの人権について

⑧人権・子どもホットライン：0466-84-1616…人権に関する悩み等（子ども専用）

⑨かながわ子ども・若者総合相談センター：045-242-8201…子どもが抱える悩み総合相談窓口

⑩本校の先生に電話で相談（平日8:30～15:30）：1年(046)221-3159, 2年(046)221-6466, 3年(046)221-6469

・各学年用の電話でどうぞ。保健室への電話相談の場合は、5月は25、29日にお願いします。



♥簡単に作れる「ハンカチマスク」 ♥

これから先も感染症対策として「マスク」が必要になります。なかなかマスクが手に入らない状況なので自宅で作っている人もいます。裁縫が苦手な人は「ハンカチマスク」もお勧めです。ハンカチ1枚と両耳用のゴムを用意し、ハンカチを折りたたみゴムを通して耳にかけるだけです（Webで紹介あり）。毎回洗えて快適です。

ただし、あくまでも簡易マスクとしての利用です。ハンカチの生地によっては通気が良くない場合があるので、使用場面や使用時間等注意してくださいね。

