



保健便り

令和2年4月号
甲府西高校 保健安全部

新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

＜新型コロナウイルス感染症とは・・・＞

発熱や喉の痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさを訴えることが特徴です。感染しても軽症だったり治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ重症化するリスクが高いと考えられています。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特に基礎疾患のある人は重症化しやすい可能性があります。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。閉鎖した空間・近距離での多人数の会話などには注意が必要です。

＜日常生活で気を付けること＞

- ① 毎日、体温測定をする。咳や発熱などの症状がある場合は休養する。
- ② 外出する場合はマスクを着用する。
- ③ 手洗い・うがい・アルコール消毒をこまめに行う。
- ④ できるだけ人ごみの多い場所を避ける。

＜もしかしたら・・・の時に＞ 喉の痛み、頭痛、咳などの症状がある場合は・・・

① 熱を測る 発熱がなく、風症症状のみの場合は自宅で休養し様子を見る。

② 症状の経過に注意する

一般的な相談は山梨県新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル、感染が疑われる場合には管轄地域の保健所へ！

風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。強いだるさや息苦しさがある。

(※基礎疾患のある場合は、上の状態が2日程度続く場合)

保健所または山梨県新型コロナウイルス感染症専用相談ダイヤル（055-223-8896
土日・祝日も実施。午前9時から午後9時）へ電話相談する。

名称	電話	FAX	管轄地域
中北保健所 (地域保健課)	055-237-1403	055-235-7115	甲斐市、中央市、昭和町
中北保健所峡北支所 (地域保健課)	0551-23-3074	0551-23-3075	韮崎市、南アルプス市、北杜市
峡東保健所 (地域保健課)	0553-20-2752	0553-20-2754	山梨市、笛吹市、甲州市
峡南保健所 (地域保健課)	0556-22-8158	0556-22-8159	市川三郷町、早川町、身延町、南部町、富士川町
富士・東部保健所 (地域保健課)	0555-24-9035	0555-24-9037	富士吉田市、都留市、大月市、上野原市、道志村、西桂町、忍野村、山中湖村、鳴沢村、富士河口湖町、小菅村、丹波山村
甲府市保健所 (医務感染症課)	055-237-8952	055-242-6178	甲府市

③保健所に相談、指示を受ける

保健所の指示に従う。(直接医療機関に行くのは感染を広げることになるので避けてください。)

④ 学校に連絡する

診察の結果、感染の疑いがある場合学校に連絡してください。(生徒本人はもちろんご家族の場合も連絡をお願いします。)

⑤ 医師などの指示に従い療養する 医師の指示に従い療養する。

どんなに予防していても感染症にかかってしまうこともあります。人から人へうつるのは感染症の特徴です。自分には関係ないではなく、しっかりと知識を持ち予防を心がけ行動しましょう。

ストレスを上手にコントロール！

突然の休校から早いもので1か月以上が過ぎました。皆さん体調はいかがでしょう？勉強や部活動が思うようにできず、大会が延期や中止になり、目標が定めにくくなったりしているかもしれません。今まで経験したことのないことばかりで、ストレスを感じている人は少なくないと思います。でも、こんな時だからこそ、心と体を健康に保ち次のステップの準備をしましょう。

<対策の基本は「心」と「体」を整えること>

ストレスがかかると心と体に歪みができます。ストレスを上手くコントロールできないと歪みが元に戻らなくなりさまざまな不調を招くことになります。

- ① ストレスを受け止める「元気な心」と「健康な体」が基本。
(体はもちろん、心をつくっている源は日々の食事！)
- ② 心の持ち方も大切。何事も柔軟にとらえ、できるだけ明るい方向へと考える。
- ③ 発散(気分転換)と癒し(リラクセス)で、ストレスを解消する。

<上手に食べて、ストレスに強い「心」と「体」へ>

心の支えになる栄養素&食材

タンパク質

レバー、肉、大豆、大豆製品、魚など
・全身の体作りに必要。
・喜びや心の安定に必要なドーパミンやセロトニンの材料
・食が細い人は特に不足しやすい。

ビタミン(ビタミンC、葉酸)

ビタミンC: 緑黄色野菜、柑橘類など
・ストレスに対抗するホルモンの合成に必要。
葉酸: 葉物野菜、レバー、大豆製品など
・ドーパミンなどの産生に必要。うつ病の人は不足していることが多い。

ミネラル(カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など)

レバー、小魚、乳製品など
・精神を安定させるカルシウムは日本人に総じて不足している。その他のミネラルも、ストレスが多い人には不足しがち。

n-3系脂肪酸(DPA、EPA、 α -リノレン酸)

→青魚、フラックスシードオイル、えごま油など
・脳を活性化し、心のストレスを軽くする。 α -リノレン酸は体内でつくることができない必須脂肪酸。摂取することで、体内でDPA・EPAに変換される。



食物繊維・乳酸菌

食物繊維→穀類、野菜類、豆類、芋類、海藻、果物など。
乳酸菌→ヨーグルト、発酵食品など
・腸内細菌を整えて、余分なものを排泄する。また免疫力をアップさせる。

<「朝ごはん」をしっかり食べて生活サイクルを整えよう>

心の支えになる栄養素を体内でしっかり働かせ、さらに生活全体を強い状態にしていくことができるもの、それが朝ごはんなのです。きちんと食べると体にスイッチが入り、日中の活動もスムーズになります。

まずは明日、早起きして朝ごはんを！！

毎日朝ごはんを美味しく食べるためには、早起きして朝に余裕のある生活をする必要があります。よく早寝・早起きといわれますが、明日のために早寝しようと思ってもなかなかできないもの。ならばとにかく早起きして朝ごはんを食べてみる！そうすれば、夜は早寝できてぐっすり眠れるはず。さっそく、朝ごはんを充実させる食生活のリセットから始めてください。

保健室からのお知らせ

マスクの準備をお願いします

現在、マスクの需要が高まり市販のマスクが入手困難な状況が続いています。学校の再開に向けて、備蓄マスクがないまたは残りわずかな場合は、マスクを手作りするなどして準備をお願いします。(布とヘアゴムで作る縫わないマスクなど、インターネットで紹介されていますので参考にしてください。) 4月20日・21日の教材配布時に政府より支給されました布マスクも配布致します。

学校配置スクールカウンセラーについて

今年度からはスクールカウンセラーの長田由布紀さんが生徒及び保護者の色々な相談・カウンセリングをしてくれます。4月28日、5月14日から対応していただきます。何かありましたらお気軽に相談してください。保健室に連絡いただければ調整します。