

岩槻北陵高校のみなさん、こんにちは。お元気ですか。現在は、新型コロナウイルス蔓延防止の為、臨時休業が続いています。何かと不自由な生活ですが、皆さん一人ひとりができることからやっていきましょう。

健康な生活を送るために

① 自分の体調をチェックする。

毎朝検温をして、風邪の症状、息苦しさ、だるさなどのチェックをしてください。

② 感染予防のために手をしっかり洗う。

水とハンドソープで洗うだけでウイルスは減らせます。アルコール消毒も効果的ですが、水とハンドソープで洗うことが基本です。食事の前、外から帰った時は、丁寧に洗いましょう。

③ マスクを着用する。

④ 3つの密を避ける努力をする。密閉、密集、密接は避ける。

⑤ 免疫力を高める。

方法は、十分な睡眠、食事、体を動かすことです。どれも当たり前と思うかもしれませんが、こういう時こそ、欲張らず、基本的なことをしましょう。

もし、新型コロナウイルスにかかったかも？と思ったら

相談窓口に電話してください。埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

0570-783-770

新型コロナウイルスではないけれど、体調が悪いと感じるとき

例えば、生理痛がいつも強くて苦しいという人は、体を温めてみてください。その他にもあなたにあった治療法が必ずあるので、我慢せず、医師に相談してみてください。頭痛腹痛が起きやすい人、自律神経失調症の人なども、学校が始まる前に診察を受けておくと、安心して学校生活が、送れます。

漠然とした不安があるとき

学校に行きたくない、自分に自信が持てない、友人ができない、悩みをどこに相談したらいいかわからないなどは、担任の先生、カウンセラーの先生、教育相談員の先生に相談してみましょ。カウンセラーの先生が5月18日（月）10時から15時まで、電話で相談にのってくださいます。教育相談員の先生は、すでにスタディーサプリ内ではありますが、相談にのってくださっています。学校が始まったら保健室に来て相談することもできます。それではみなさん、学校が始まったら会いましょう。