



令和2年度
2月号 NO.10
京都西山高等学校
保健室

2月の別名に梅見月（うめみづき）があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。
今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに1人ひとりが
大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。

緊急事態宣言が来月まで延長となり、新型コロナウイルスの
感染がまだまだおさまらない状況が続いています。
ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



せつかくのウイルス対策が...

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。
原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。
せつかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

発熱
せき
呼吸困難感
だるさ

タンクの水は毎日とりかえる
定期的にフィルターを掃除する

この症状は
もしかして...

- ☒ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☒ 透明な鼻水が出る
- ☒ 目のかゆみがある
- ☒ 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

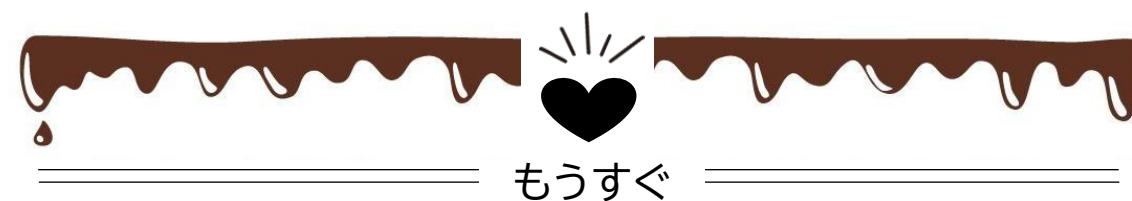
なぜ？
花粉症？

セルフ
チェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



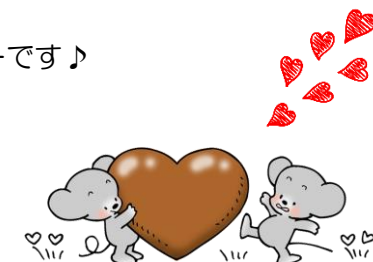
花粉症は、症状が出る前から
薬を飲むことがポイントです。
早めに病院へ薬をもらいに行きましょう。



Happy Valentine's Day

2月14日はみなさんも知っているバレンタインデーです♪
大切な人に思いを伝えたいですね。

ところでみなさんは、
『LOVE』の本当の意味を知っていますか？



LOVE の本当の意味

LOVE は、「喜び」を意味するラテン語から生まれた言葉だそうです。今は「恋愛」「愛情」などと訳していますが、昔は「大切」とも訳されていました。「my love」と、家族などに愛情をこめて呼びかける言葉として使うこともあります。

お互いを「大切」に思うこと、共に過ごす「喜び」を分かち合えること...それが本当の LOVE なのかもしれません。

一方的に気持ちを押し付けたり、相手を自分の思いどおりにしようとしたりするのは、LOVE とはかけ離れた行動ですね。

みなさんが、本当の素敵な LOVE にめぐり会えますように。




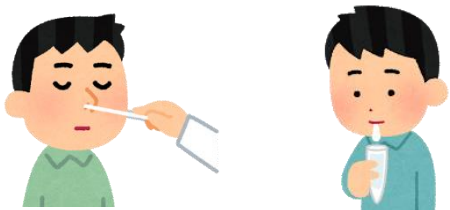

抗原検査

新型コロナウイルスの検査

抗体検査

PCR 検査

どう違う？

	PCR 検査	抗原検査	抗体検査
			
現在の感染を調べる場合	◎	○	△
過去の感染を調べる場合	×	×	◎ <small>過去 2.3 週間以上前のみ</small>
判定時間	数時間～数日	10～30 分程度	10～20 分程度
検査方法	鼻・唾液から採取 		血液採取 
費用	公費・自費	公費・自費	自費
性能	ウイルスが少量でも検出できるが、正しく陽性と判断できるのは7割。 (つまり3割は陽性でも陰性が出てしまう。)	PCR よりウイルス量が多くないと検出できない。陰性の場合、確定診断で PCR が必要。	陰性でも、いま感染していないとの証明にはならない。 検査キットにより精度はまちまち。

だから、濃厚接触者は PCR 検査の結果が陰性でも、陽性を疑っているため、14 日間は待機することになっています。

※新型コロナウイルスの潜伏期間は 14 日、
感染可能期間は発症 2 日前から発症 7 日～14 日間程度とされている。



非難や差別の根っこには、

自分の過剰な防衛本能があるってこと、知っていますか？

あなたの周りの誰かが感染して、「ごめんなさい」と謝っていたり、芸能人が感染して「ご迷惑をおかけして申し訳ありません」と謝罪する報道、そんな光景を目にしたことはありますか？

悪いのは、ウイルスです。感染した人ではありません。

どんなに対策をしても、かかる時はかかる。それが感染症というものです。

だからこそ、偏見や憶測でものを発言しない、誰かを責めない、ということが大切。そんなことはわかっているも…



この木に書いてあるようなことを家や学校、ネットや友達同士でついつい言ってしまった覚えはありませんか？ 私たちが、誰かを特定したくなったり、責めたりしたくなるのは未知の新型感染症のことが【こわい】からです。そして【かかりたくない】からです。

不安になったり、恐怖を感じたり、自分がかかりたくないという思いは誰しもが持っていて当たり前のことですが、誰かを責めたり、うわさ話をしたり、憶測でしかないと直接相手に言ったりすることはまた別の問題です。そういう時は、信頼できる大人に、不安な気持ちを話して、聞いてもらいましょう。

みなさんの周りで何かあったとしても、やることは変わりません。今もたくさん感染症対策をがんばってくれていますよね。今がんばってやっている対策をきちんと継続してやっていくだけです。

まずは「お大事に」と、そして「早く良くなるといいね」と

願える人であってほしいなと思います。

