



★保健だよりは保護者の方にもみせてくださいね。

本格的な冬らしい季節になり、体調不良者も増えてきたように思います。倦怠感や頭痛など「いつもと違う」と少しでも体調不良を感じたら、まずはぐっすり眠ってしっかり食べて免疫力をアップさせましょう。いざというときに、自分の力を最大限に発揮するための第一の条件は、やはり『健康』です。毎日の習慣があなたの健康を作り上げていることを意識して生活しましょう。

「この冬は新型コロナとインフルエンザの流行が発生する可能性が極めて高い」と同時流行への危機感、警戒感が強まっています。新型コロナとインフルエンザの対応について、今一度、確認しておきましょう。

### 新型コロナ感染症に関する 長崎県からのお知らせ

長崎県では、医療機関のひっ迫を防ぎ、重症化リスクのある方に適切な医療が行き届くよう、重症化リスクの低い方に対しては、発熱外来等を受診しなくても自宅での検査に基づき、自宅療養しながら健康相談等を受けられる仕組みを設けています。発熱などの症状がみられる際には以下のフローを参考にしてください。

※ 医療機関を受診されたい方の受診を妨げるものではありません

### 新型コロナの感染拡大に備え 抗原検査キット・解熱鎮痛薬の事前準備を

以下の項目に該当する方はフローによらず、かかりつけ医や発熱外来へ相談・受診を

- 65歳以上または小学生以下
- 重症化リスク(※)がある
- 妊婦
- 症状がきつく診察を受けたい

※ ①急性腰痛 ②慢性呼吸器疾患 ③慢性腎臓病 ④糖尿病 ⑤高血圧 など

検索マップで近くの医療機関を検索いただき、電話でご相談を

長崎県 コロナ診療マップ

24 長崎県受診・相談センター  
に電話でご相談を

**0120-071-126**

**発熱などの症状がある**

まずは抗原検査キットでコロナをセルフチェック

速やかな検査のため  
検査キットの事前購入を

- 抗原検査キット(研究用)は陽性判断の対象外です
- 抗原検査キットの販売薬局は県HPで確認を

WEBで検査キットの  
自宅配送も可能です

- 申込後、1~2日でお届けします(無料)

検査結果が **陽性**

長崎県陽性者判断センターに連絡を

- 自宅療養に関する情報等を提供
- 症状などに関する電話相談等を行う健康観察センターを案内

**自宅療養**

- 市販の解熱鎮痛薬で様子を見る
- 症状悪化時は、健康観察センターにおいて、看護師等によるアドバイスやオンライン診療等の紹介を受ける

検査結果が **陰性**

インフル流行時

インフル等の可能性はあるが、自宅療養が可能

**可能**

医療機関を受診

- 電話・オンライン診療で受診  
自宅での医師による診察  
⇒ 家の処方など  
診療できる医療機関は厚労省HPで▶
- かかりつけ医等で対面受診  
インフルエンザ検査⇒ 家の処方など

**自宅療養**

- 市販の解熱鎮痛薬で様子を見る
- 体調変化時は医療機関を受診

～インフルエンザの出席停止期間～  
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

～インフルエンザと新型コロナ感染症の同時流行が懸念されています～

厚生労働省では「感染した場合にもできる限り重症化を防ぐため、新型コロナとインフルのワクチンについて、接種対象者への接種を進める」との発表がありました。ワクチン接種を希望する人は、保護者の方と相談してください。

# SNSの「ルール違反」大丈夫？

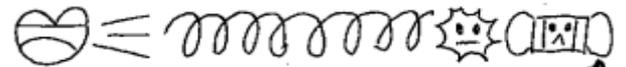


- ① 悪口や差別的な内容は書かない
- ① 暴力的な言葉は使わない
- ① 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ① 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ① 他人の書き込みを「あおる」ようなことはしない
- ① 根拠のない「うわさ話」をしない
- ① 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない



気軽な気持ちで書きこむと  
トラブルが起こったり、  
大変な事件に発展する  
ケースも!

DI 坂口心幸



# なぜ起こる？ せき&くしゃみ

かせやインフルエンザなどに感染したときに、せきやくしゃみが出ることがあります。これは、体の中に入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられる反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「ひまつ」は、ウイルスを含んでいます。そのためほかの人にうつさないためにもマスクをつけることが大切です。マスクはひまつを飛び散らすのを防ぐ効果がありません。今年は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行するおそれがあります。マスクをつけ、感染を防ぎましょう。

M-1 佐藤真斗

# 3つの首を温めて 体ポカポカ

首、首、首の3つには、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカになるのです。

- 首** | ネットワークオーマ-をつけたり、ハイネックの服を選ぼう。
- 手首** | 外に行くときは、手袋を忘れずに。
- 足首** | 締めつけない厚手のくつ下が◎



J | 川谷真心

# 脳をだまして スイッチ ON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう!



## 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをまめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

上 | 森本裕哉