



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため政府より出された緊急事態措置が延長され、「まだ学校に行けないんだ…」と気持ちが落ち込んでしまった人が多いと思います。勉強・部活等これからのことに強く不安も感じている人も多いはず…。その気持ちを誰かに話していますか？一人で悩んでいませんか？自分自身の心の変化に気づいていますか？身体と心、どちらも元気な状態でなければ、「健康」とは言えません。心身のセルフチェックをして、まずは自分が「健康」な状態であることを大事にしてほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症についての 受診の相談・目安が変わりました

厚生労働省は5月8日、新たな相談の目安を公表し、2月以降「37.5℃以上の発熱が4日以上」としていた表記を取りやめました。具体的な体温は示さず、息苦しさや高熱などの症状があればすぐに相談するよう呼びかけています。

緊急性の高い症状

新型コロナウイルスに感染して宿泊施設や自宅で療養する軽症の患者について、厚生労働省は先月29日に重症化の前兆となる緊急性の高い症状を自分でチェックできるリストを公表しました。これらの項目を患者や家族が原則1日2回確認し、該当する項目が1つでもあれば、自宅療養の人は自治体の連絡窓口、宿泊施設であれば配置されている看護師などに、すぐに連絡してほしいとしています。

< ※は家族等が以下の項目を確認した場合 >

【 新しい受診の相談・目安 】

比較的軽い
風邪症状

息苦しさ、強い
だるさ、高熱など
強い症状の
いずれかあり

(続いたらすぐに
4日以上は必ず)

かつ以下の
いずれか

- ・高齢者
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患あり
- ・人工透析患者
- ・免疫抑制剤や抗がん剤使用
- ・妊婦

すぐに

すぐに

感染の疑いがある人の相談窓口

- 札幌市保健所 ☎011・272・7119(#7119)
- 旭川市保健所 ☎0166・25・9848
- 市立函館保健所 ☎0138・32・1547
- 小樽市保健所 ☎0134・22・3110
- 上記の自治体以外は…
- 道地域保健課 ☎011・204・5020
- 道内の各道立保健所

滝川市保健所：0125-24-6201
深川市保健所：0164-22-1421



【表情・外見】

顔色が明らかに悪い ※
唇が紫色になっている

【息苦しさ等】



いつもと違う、様子がおかしい ※
息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
急に息苦しくなった
生活をしていて少し動くと息苦しい
胸の痛みがある
横になれない。座らないと息ができない
肩で息をしている
突然(2時間以内を目安)ゼーゼーしはじめた

【意識障害等】



ぼんやりしている(反応が弱い) ※
もうろうとしている(返事がない) ※
脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

毎日の健康観察を忘れずに

～健康観察シートを活用しましょう

感染症対策のために、毎日の健康観察はとても大切です。先日、学校から課題やマスク等と共に郵送された「健康観察シート」(学校のホームページからもダウンロードできます)を活用して、自分の健康管理に努めましょう。感染症対策だけではなく、これから社会に出でいく皆さんにとって、自己管理能力は非常に大事になっていきます。今のうちに習慣化できたら素晴らしいですね。



こころの「健康」チェックをしてみましょう

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣き出してしまふ
- 気分が落ち込んでやる気がでない
- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする



同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれです。その分、ストレスの受け方も違ってきます。チェックがついた人がいたら、誰かに話してみましょう。友達・家族・学校の先生方、スクールカウンセラー・もちろん保健室でも…。いつでも待っています。

私たちは今、誰もが経験したことがない事態の中にいます。毎日テレビやインターネット・新聞等では、新型コロナウイルス感染症に関する話題で溢れています。5月4日には、専門家会議からの提言を踏まえ、厚生労働省から新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例も提示されました。この様に日々、色々なことが求められ、情報を整理するだけでも大変だと感じます。その様な中で、ストレスがない人はいないと思います。

WHOでは、「Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak(新型コロナウイルス蔓延中のストレスへの対処)」と題するパンフレット(右図)を公表しています。ストレスへの対処のヒントにしてみてくださいね。また、日本赤十字社のホームページに、「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~ 負のスパイラルを断ち切るために ~」(http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)というイラスト入りのリーフレットが掲載されています。こちらも是非一度読んでみてほしいと思います。

自分でできる

おすすめ **リフレクシユ**

World Health Organization COVID-19流行によるストレスへの対処

危機に際して悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通なことです。信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族に連絡を取りましょう

家にいなければならない時は、健康的な生活習慣を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、同居する家族との関わり、遠方の家族や友達とのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒、薬物に頼らないようにしましょう。耐えられないと感じたら、医療従事者やカウンセラーと話してみましょう。必要があれば、からだや心の健康のために、どこで、どうすれば支援を受けられるか、計画を立てておきましょう。

事実を確認しましょう。適切な予防策が取れるよう、自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集めましょう。WHOのウェブサイトや、地域や国の保健機関など、信頼できる情報源を探しましょう。

不安をおおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。

これまでに逆境を乗り越えた時に役立つスキルを活用しましょう。今回の流行による困難な状況の中で自分の感情とうまく付き合っていくために、それらのスキルを使いましょう。

こころの相談窓口

【こども相談支援センター】

☎0120-3882-56 (24時間無料相談)
※いじめ等の問題や心の不安について相談できます。

【新型コロナこころの相談電話(一般社団法人日本臨床心理士会と一般社団法人日本公認心理師協会では共同事業)】

- ・期間：2020.4.20~5.22(予定)
- 毎週月曜日~金曜日(祝日・連休中も開設)
- ・時間：午前10時~12時及び午後7時~9時

☎050-3628-5672

※フリーダイヤルではありませんので通話料がかかります。

※相談時間は30分以内

※不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法等について相談できます。

【新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談(厚生労働省)】

- ・受付時間：平日(18時00分~21時30分)
- 土日祝日(14時00分~21時30分)

★<https://lifelinksns.net/>

※新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます。