

保健便り

臨時休校特別号
鳥取工業高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症に関するお願い

鳥取県内においても新型コロナウイルス感染症の患者が確認されました。臨時休校中の生活においても、各ご家庭で感染予防に努めていただきますようお願いいたします。

- 不要不急の外出をせず、家で過ごしましょう。
- 家族や親戚、知人などに会うための旅行や観光を目的として、都道府県をまたいで人が移動することはやめましょう。
- 手洗いまたは手指消毒、マスク着用などの咳エチケットを励行するほか、3つの「密」（密閉空間、密集した場所、密接した会話）を避け、慎重に行動しましょう。
- 風邪症状や発熱、味覚・嗅覚に違和感が出たら、外出は控え、下記の**発熱・帰国者・接触者相談センター**にご相談ください。

発熱・帰国者・接触者相談センター連絡先

地区	電話（24時間対応）
東部地区 （鳥取市保健所管内）	0857-22-5625（平日 8:30～17:15）
	0857-22-8111（上記時間外）
中部地区 （倉吉保健所管内）	0858-23-3135、0858-23-3136
西部地区 （米子保健所管内）	0859-31-0029、0859-31-9317

（鳥取県新型コロナウイルス感染症（COVID-19）特設サイトより）

臨時休校中に不安を感じている人へ

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、こころに不安や恐怖、イライラや興奮、不眠など様々な変化を生じさせることがあります。これらの反応は決して特別なものではなく、誰にでも起こり得る自然な心理反応です。次のことに気を付けて生活しましょう。

◎ こころとからだの健康を保つ生活を

- ・睡眠、食事など規則正しい生活を心がけましょう。
- ・メールや電話などで親しい人と話をしたり、お互いに励まし合いましょう。

◎ 正しい情報を適切な量で

- ・不確かな情報に左右されないよう、情報源が明らかな正しい情報を得るようにしましょう。
- ・様々な情報でかえって不安が増す場合は、テレビやインターネットの時間を意識的に減らすなど、情報を取り入れすぎないようにしましょう。