

この冬は、ワクチン接種・新型コロナウイルス抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を

! 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

感染が拡大する前の接種をご検討ください



- ・ **新型コロナウイルスワクチンの接種**
新型コロナウイルスワクチンの早期の接種をお願いします。
- ・ **インフルエンザワクチンの接種**
65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。



発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう

- ・ **新型コロナウイルス抗原定性検査キット**
- ・ **解熱鎮痛薬**
かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。



あわせて確認しておきましょう

- ・ **電話相談窓口などの連絡先**
受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など
- その他、生活必需品なども用意しておきましょう。
（体温計・日持ちする食料（5〜7日分）など）



救急車利用マニュアル



国が承認した新型コロナウイルス抗原定性検査キットを選びましょう

「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。



国が承認した検査キットの一覧

医療用

一般用

すでに青森市内でもインフルエンザ発生
新型コロナウイルス感染症との
同時流行が懸念されています

新型コロナウイルスとインフルエンザを同時に検査できるキットも今後一般販売される予定とのことです!

日本医師会 日本薬剤師会 日本看護協会 厚生労働省 全日本病院協会 日本病院会

どちらも罹患した場合は学校に連絡をお願いします

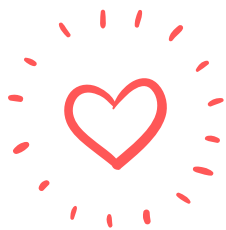
感染症の種類	出席停止期間	接触者
新型コロナウイルス感染症	発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快（解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向）後24時間経過	発症前2日から15分以上手の届く範囲で会話した者など 【待機期間5日間】
インフルエンザ	発症した後(発熱した翌日を1日目)5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	特になし

ウェルビーイングとは

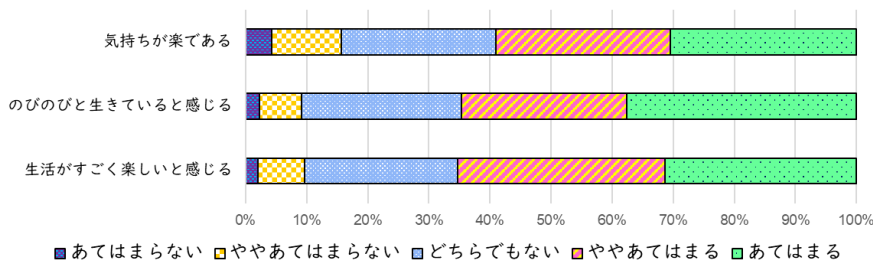
ウェルビーイングとは保健の授業で、すでに学習していますが、覚えているでしょうか。WHOが1946年に定義した「健康とは、単に疾病がない状態ということではなく、肉体的、精神的、そして社会的に、完全に満たされた状態にある Health is a state of complete physical, mental and social **well-being** and not merely the absence of disease or infirmity」の中に出てきます。

またSDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を (Good Health and **Well-Being**) 」があり、今は医療や福祉の分野に限らず働き方改革などビジネス業界でも注目されています。

健康とは心身の健康のみを指すのではなく、感情として幸せを感じたり、社会的に良好な状態を維持していることとされています。



学校生活に関するアンケートより(2学期実施)



上の図は、先日1・2年生のみなさんに回答してもらった学校生活に関するアンケートの結果です。約6割の人は良い状態が維持されているようです。これはあくまで自分がどう感じているかという主観です。「運動ができる」「成績が良い」「友達とのかかわりが楽しい」「食べ物がおいしい」「趣味が充実している」「推し活が楽しい」「自分が企画したもので達成感を感じる」などそれぞれいろいろな要素があることでしょう。自分にとってウェルビーイングとは何かを考えながら、調和のとれた生活を送ってみましょう。上手な方法でストレスを解消しながら、幸せで充実した感情を維持していきましょう!

ただし、みなさんの頑張りや気持ちの持ち方ではどうにもならない「人間関係のこと」「家庭のこと」「経済的なこと」などもあると思います。

困ったことがあったら、信頼できる人に相談してみましょう。困ったときに、相談できる人を作るというのも、Well-Beingを高めるひとつになると思います。

「話を聴く」ことはコミュニケーションの基本

- 1 傾聴** 相手の方を見て、うなずきながら「そっか〜」「大変だったね」
- 2 受容** 批判や反論はしないで、気持ちを考えながら聴く
- 3 繰り返す** 同じ言葉ばかり繰り返すのではなく、自分なりの言葉で言い換える
- 4 明確化** 上手に言葉にできていないときは、言語化してあげる
- 5 支持** そうか・・・そんなこと考えてたんだね。
※ただし人の悪口など内容によっては注意が必要!
- 6 自己解決を促す** 意見のおしつけや、「こうした方がいいよ」ではなく「それで、どうしようと思ってるの?」

ポイント!

- 人から相談された内容は言いふらさない
- 名前を書かなくてもSNSにあげるのダメ
- OOさんが、あなたの悪口を言ってたよと伝えない
- 命にかかわることや自分では対処できない大きな問題のときは、大人に相談すること!