

年度末最後の月になりました。「終わりよければすべてよし」ではありませんが、自分自身で年度末の整理をし、新年度に向けて準備をしましょう。

今の自分、これからの自分

みなさんはこの1年過ごしてみてどうでしたか？ 充実した1年を送ることはできましたか？ または後悔が残る1年でしたか？ 高校で過ごす時間はあっという間です。自分の道は自分の力で切り開くためにもこれからの進路について真剣に考えてみましょう。

まずは、今の自分を振り返ってみましょう。振り返ることは、これからの学校生活を有意義に過ごすためにも重要なことだと思います。

○やりたいこと(進路)は決まっていますか？

決まっている・決まっていないに関わらずいえることは、まず、「自分自身をよく見る、よく知る」ことです。自分の能力や適性にあった進路を見つけ、進路実現に近づけるよう行動しましょう。

○今、高校生らしい生活をしていますか？

卒業生は口をそろえてこういいます。「高校生活はあっという間だったなあ・・・」と。高校生だからできること、それは、ちょっと悪い方へ背伸びすることではなく、本気で勉強やスポーツに取り組んでみることです。それが、たとえいい結果が現れなかったとしても、その頑張り(努力)は決して無駄にはなりません。きっと次へのステップへとつながるでしょう。

○個性を大事に

一人ひとり性格が違いますし、それぞれが素晴らしい魅力を持っています。もっと自分に自信を持って行動して下さい。そして、もっと相手を思いやる気持ちを持って行動して下さい。

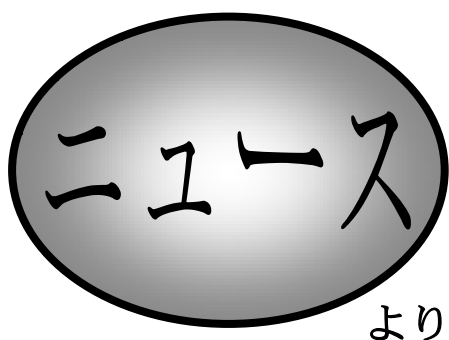


自分を見失うな

万引き、夜遊び、タバコ、
お酒、薬物、援助交際…
誘って、誘われて、流されて、
手を出すほど自分の進むべき道がわからなくなります…

新年度まで長い休みに入っています。目の前の楽しさだけではもう少し先の未来は見えてきません。みなさんにとって、ベストなプランを立ててみてはいかがでしょうか？

最近、気になる



WHO は、
「新型コロナウイルスはパンデミックと言える」と述べて世界的な大流行になっているとの認識を示した。



先週末、県内で2人目の感染報告がありました。安倍首相は「現時点では緊急事態を宣言する状況ではない」と述べていましたが、専門家会議では、「今後1～2週間が感染拡大のスピードをおさえられるかどうかの瀬戸際」とする見解を示しています。現時点での「クラスター」(集団の感染)で共通する3つの条件は、「①換気の悪い密閉空間②多くの人々が密集③近距離での会話や発声」ということです。ニュースに耳を傾けながらこれらの条件を避ける行動を取りましょう
※2枚目に詳しく特集を載せました。

時の銀行

次のような銀行があると、考えてみましょう。その銀行は、毎朝あなたの口座へ86,400円を振り込んでくれます。同時に、その口座の残高は毎日ゼロになります。

つまり、86,400円の中で、あなたがその日に使い切らなかった金額はすべて消されてしまいます。あなただったらどうしますか。

もちろん、毎日86,400円全額を引き出しますよね。

私たちは一人一人が同じような銀行を持っています。それは『時間』です。

毎朝、あなたに86,400秒が与えられます。毎晩、あなたが上手く使い切らなかった時間は消されてしまいます。それは、翌日に繰り越されません。それは貸し越しできません。

毎日、あなたの為に新しい口座が開かれます。そして、毎晩、その日の残りは消されてしまいます。

もし、あなたがその日の預金を全て使い切らなければ、あなたはそれを失ったことになります。過去にさかのぼることはできません。あなたは今日与えられた預金のなかから今を生きたいといけません。だから、与えられた時間に最大限の投資をしましょう。そして、そこから健康、幸せ、成功のために最大の物を引き出しましょう。

時計の針は走り続けてます。今日という日に最大限の物を作り出しましょう。

1年の価値を理解するには、落第した学生に聞いてみるといいでしょう。

1ヶ月の価値を理解するには、未熟児(出産予定日より早く産まれた子ども)を産んだ母親に聞いてみるといいでしょう。

1週間の価値を理解するには、週刊誌の編集者に聞いてみるといいでしょう。

1時間の価値を理解するには、待ち合わせをしている恋人たちに聞いてみるといいでしょう。

1分の価値を理解するには、電車をちょうど乗り過ごした人に聞いてみるといいでしょう。

1秒の価値を理解するには、たった今、事故を避けることができた人に聞いてみるといいでしょう。

0.1秒の価値を理解するためには、オリンピックで銀メダルに終わってしまった人に聞いてみるといいでしょう。

だから、あなたの持っている一瞬一瞬を大切にしましょう。そして、あなたはその時を誰か特別な人と過ごしているのだから、十分に大切にしましょう。その人は、あなたの時間を使うのに十分ふさわしい人でしょうから。

そして、時は誰も待ってくれないことを覚えましょう。

昨日は、もう過ぎ去ってしまいました。明日は、まだわからないのです。今日は与えられるものです。

だから、英語では今(現在)を『プレゼント(=present)』と言います。



新型コロナウイルス



＜出典＞国内:3月16日7時時点 厚生労働省発表(回復者は15日12時時点) 更新日時:3月16日7時00分
国外:3月15日時点 WHO発表・Johns Hopkins CSSE、クルーズ船:3月15日時点 厚生労働省発表

国内		国外	
感染者数	死者数	感染者数	死者数
814	24	152,040	5,706
(前日比 +34)	(前日比 +2)	(前日比 +10,914)	(前日比 +341)
回復者数	157	回復者数	75,177
	(前日比 +13)		(前日比 +2,990)

その他、横浜港に到着したクルーズ船:感染者数 712 死者数 7

感染拡大が続く新型コロナウイルス。毎日の生活の中で、私たちはどう行動すればよいのでしょうか？ まずは正しい知識と私たちができる予防対策を考えましょう。

現在の国内外の新型コロナウイルスによる発生状況は左図のように増え続けています。しかし、WHOは記者会見で、感染した人のうち、82%の人は症状が比較的軽く、15%が重症、3%が重篤で命に関わる症状だと説明しています。重症化する場合も現時点では十分に明らかにされていません。高齢者や持病がある方のリスクが高くなる可能性が考えられています。

感染予防はかぜやインフルエンザと同様です。石鹸による手洗いやアルコール消毒、感染拡大を防ぐ咳エチケット(正しいマスクの着用)等です。

私たちは新型のウイルスに対して、わかっていないことだけに目を向けるのではなく、わかっていることをしっかりと実践し、冷静に対応することが重要です。

新型コロナウイルスに関するQ&A

コロナウイルスって？

発熱や上気道を引き起こすウイルスで、人に感染するものは6種類あることがわかっています。そのうちの2つは、中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)等のウイルスですが、残りのウイルスは一般の風邪の原因ウイルスです。国立感染症研究所によりますと、せきや発熱、鼻水などが出る、通常の「かぜ」のうち、流行期には 35%がコロナウイルスによるものとされています。



新型コロナウイルスの感染力は？

今のところ、インフルエンザと同じぐらいの感染力です。(2/12 時点情報、NHK)

新型コロナウイルスの診断方法と治療法は？

診断方法は、地方衛生研究所や国立感染症研究所での遺伝子検査で確認をします。陽性だった場合、現時点での有効な抗ウイルス薬はなく、対症療法を行います。

私たちができる対策は？

基本的な対策はインフルエンザなどと同じで、「こまめに手を洗うこと」と、「咳エチケット」です。手洗いについては、石鹸を手首までしっかりとつけ、流水で少なくとも 20 秒間は洗うことが効果的だとされています。感染を広げない対策は、周囲の人を守るためだけでなく、自分自身を守ることに繋がります。(NHK)

POINT.1
帰宅時や調理の前後、
食事前など、
こまめに手を洗う！

POINT.2
くしゃみや咳が出るときに、
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり
マスクを正しく着用する！



※厚生労働省 HP より

新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染	感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、マスク着用等の咳エチケットを行ってください。咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。

持病がある方、高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

こんな方はご注意ください

令和2年2月25日改訂版

次の症状がある方は、まずは「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

【福島県】帰国者・接触者相談センター

受付時間: 午前9時～午後5時平日のみ

県北保健所 024-534-4108 県中保健所 0248-75-7827

県南保健所 0248-21-8188 会津保健所 0242-29-5203

南会津保健所 0241-63-0306 相双保健所 080-2807-0489

福島市保健所 024-535-8662 郡山市保健所 024-924-2163

いわき市保健所 0246-27-8596

受付時間外は上記電話番号におかけいただき、案内に従ってご連絡ください。

緊急携帯電話等での対応となります。

一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。また、新型コロナウイルス感染症の検査は、現時点では医療機関で行っておりません。検査についても下記でご案内しています。

厚生労働省相談窓口 0120-565653 (9:00～21:00 土日・祝日も実施)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

【福島県】専用相談ダイヤル 024-521-7871 (8:30～21:00平日のみ)

保健所の受付時間: 8:30～17:15平日のみ(中核市保健所の時間は異なる場合があります)

県北保健所 024-534-4113 県中保健所 0248-75-7818

県南保健所 0248-22-6405 会津保健所 0242-29-5512

南会津保健所 0241-63-0306 相双保健所 0244-26-1329

福島市保健所 024-535-8661 郡山市保健所 024-924-2163

いわき市保健所 0246-27-8595

最新情報についてはホームページをご覧ください 福島県 新型コロナで検索