

النشرة الإخبارية من مكتب التمريض

30 يونيو 2021

كيكو هاتو

مدرس تمريض

مدرسة البنات الإعدادية بجامعة بونكيو جاكوبين

تم رفع حالة الطوارئ و عادت ساعات الدراسة إلى طبيعتها ، لكن فيروس كورونا لم يختفِ بعد، بعبارة أخرى؛ لا يعني ذلك "أننا نشعر بالأمان التام ويمكننا التصرف بشكل طبيعي".

كما أن عدد الإصابات الجديدة التي يتم الإعلان عنها كل يوم تشير إلى وجود حالات إصابة غير قليلة، ولهذا فمن الضروري أن تعيش حياتك اليومية وأنت تفكرين في العديد من الأشياء حتى لا تصابي بالعدوى دون وعي منك، يجب عليك أن تكوني أكثر وعياً بشأن سلوكك وأن تتخذي كل الإجراءات اللازمة لمنع الثلاث حالات الخطرة (الأماكن المغلقة ، الأماكن المزدحمة ، إعدادات الاتصال الوثيق).

"هل تلتزم بالسلوكيات العشرة التالية بشكل كامل؟"

(1) قياس درجة حرارة جسدك في الصباح	(6) الالتزام بغسل اليدين دائماً قبل تناول الطعام
(2) إرسال استمارة قياس درجة الحرارة قبل الذهاب إلى المدرسة	(7) تناول الطعام على مكتبك بهدوء موجهاً رأسك إلى الأمام
(3) الذهاب إلى المدرسة بهدوء دون التحدث إلى أحد قدر الإمكان	(8) تعقيم المكتب والكرسي والأدوات التي قمت باستخدامها أو الجلوس عليها
(4) غسل يديك جيداً مباشرة بعد الذهاب إلى المدرسة	(9) غسل يديك بعد التنظيف
(5) الجلوس هادئاً في الفصل، مع توجيه الرأس إلى الأمام	(10) عدم وضع يديك في أنفك، عينيك، فمك قدر الإمكان

اعتدنا على ارتداء الكمامات والعيش معها، لكن علينا أن نكون حذرين من "ضربة الشمس" !!

هل تلتزم بارتداء الكمامة باستمرار و بشكل صحيح؟
هل تحتفظ دائماً بكمامة إضافية معك؟
هل ترتدي نفس القناع باستمرار لبضعة أيام؟

هل ترتدي كمامة تغطي من الأنف إلى الفم في طوال الوقت؟

هل تلتزم بارتداء الكمامة باستمرار و بشكل صحيح؟

هل تحتفظ دائماً بكمامة إضافية معك؟

هل ترتدي نفس القناع باستمرار لبضعة أيام؟

هل ترتدي كمامة تغطي من الأنف إلى الفم في طوال الوقت؟

ارتداء الكمامة وتغطية النصف السفلي من الوجه بها يجعل الجسم يحافظ على الحرارة داخل الكمامة، لهذا السبب تشعر بالحر والعرق!

تصبح الكمامة رطبة من الداخل بسبب تأثير الهواء الخارج من الفم (الزفير)، مما يجعل الجسم لا يشعر بالعطش أو نقص الماء.

احرصي على تناول الماء والسوائل الأخرى بكثرة حتى لو لم تشعري بالعطش أو جفاف الفم.

إذا كنت تشعرين بالحرارة وأصبح صعباً عليك الاستمرار في ارتداء الكمامة ، عليك الابتعاد بمسافة كافية عن الأشخاص من حولك ، وانزعي الكمامة، وخذي قسطاً من الراحة لبعض الوقت.

*يرجى فتح النوافذ لتهوية الغرفة أثناء تشغيل مكيف الهواء.

فمكيف الهواء يقوم بتبريد الهواء فقط.

تنبيه

ندام ميرد الماء القريب من مكتب التمريض فقط.

لا يمكن استخدام مبردات المياه الموجودة في كل طابق. يمكنك استخدام مبرد الماء فقط بالقرب من مكتب التمريض في أي وقت. لذلك ، إذا فرغت زجاجات المياه التي تحضرينها إلى المدرسة، يجب عليك إعادة ملء الزجاجات القارئة هنا.

احرصي على ملء الزجاجات فقط ولا تشربي الماء مباشرة من صنوبر مبرد الماء.

- يتزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية سيئة بشكل ملحوظ اقتربت امتحانات نهاية الفصل الدراسي !! نظمي حياتك جيداً واجتازي هذه المرحلة الصعبة.

النقطتان التاليتان مهمتان للغاية!!

<p>● استرخي في الليل استرخي واحصلي على نوم جيد ليلاً، وتخلصي من التعب. (1) تتحسن الدورة الدموية عن طريق الاستحمام. (2) لا تنظري إلى شاشة هاتفك الذكي قبل النوم! استخدام إضاءة النور الأزرق لا يجعلك تحصلين على نوم جيد ليلاً</p> 	<p>● أعدي شحن طاقتك من جديد" في الصباح لإيقاظ جسدك والتركيز على أنشطتك الصباحية. (1) عرضي نفسك لشمس الصباح لفترة كبيرة! تتم إعادة ضبط الساعة الداخلية للجسم عند تعرضها لأشعة الشمس. (2) تناول الفطور!</p> 
---	--

*توجد ساعة الجسم الداخلية في الدماغ وتتحكم في إيقاع الجسد في أوقات الحركة وكذلك أوقات الاستراحة طوال اليوم، إن دورية الساعة الداخلية للجسم ليست دورة دقيقة مكونة من 24 ساعة ولكنها أطول قليلاً. لذلك ، إذا لم تقومي بإعادة ضبطه كل صباح ، فستكون إيقاعات حياتك اليومية غير متزامنة أكثر فأكثر مع الوقت ، وسوف تمرضين بسهولة، لذا؛ فأنت بحاجة إلى الوعي بضرورة تنظيم إيقاع حياتك.



ساعدي على تحسين دورتك الدموية بالاستحمام ليلاً قبل النوم!

هل تستحمين كل يوم؟ يقوم الكثير من الناس بالاستحمام السريع في الصيف، لكن الاستحمام في حوض الاستحمام (البانيو) يدفئ الجسم بالكامل ، ويحسن الدورة الدموية ، ويزيل أي عامل يسبب التعب أو تيبس العضلات، يمكنك أن تتعافي من الإرهاق الجسدي عن طريق الاستحمام في حوض الاستحمام وليس فقط غسل الجسد. استلق في حمام فاتر بدرجة حرارة 38-40 درجة مئوية لمدة 10 دقائق على الأقل قبل ذهابك إلى الفراش بساعة أو ساعتين، يشعر الانسان بالنعاس عندما تبدأ درجة حرارة جسده في الانخفاض، ولهذا يمكنك النوم بشكل مريح إذا قمت بذلك. يمكنك أيضاً الاستمتاع بوقت الاستحمام مع أملاح الاستحمام ذات اللون والرائحة المفضلة لديك.

كوني جاهزة دائماً لكل المواقف حتى لا تشعر بالندم أو الحسرة!

تأكدي من الاحتفاظ ببعض الفوط الصحية للحيض في خزانتك في حالة قدوم الدورة الشهرية فجأة، لا تنسي أبداً وضع المزيد بعد استخدام المنتجات. يمكنك أيضاً الاحتفاظ بجوارب احتياطية ومظلات القابلة للطي والمناشف وما إلى ذلك في خزانتك كي تشعر بالآمان. أنت مطالبة ببذل كل جهد لجعل حياتك المدرسية مريحة وممتعة.

