



秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室

2020年4月

入学・進級おめでとうございます。  
例年とは異なるスタートとなりましたが、皆さん元気に過ごしていますか？

学校では始業日にむけて、力を合わせてこの危機を乗り越えられるよう教職員一同で取り組んでいます。

保健室では、みなさんが健康で充実した学校生活を送ることができるように心と体のサポートをしていきますのでよろしくお願いします。

なお、2020年度の健康診断については、6月以降順次実施する予定です。



健康で充実した

1年にしましょう！



## 休校中の過ごし方について

### ☆生活リズムを整えよう☆



学校がないからといって、一日スマホを手にしながらダラダラした生活を送っている人はいませんか？左の図にあるような悪循環になっている人はいませんか？

生活リズムが崩れてしまうと、一日中頭がボーっとして、なにもやる気が起きなくなってしまいます。生活リズムを整えるためには、「早寝早起きをする」「食事は朝、昼、晩の三食きちんと食べる」「学校からの課題に取り組む」「ストレッチや家の手伝いで体を動かす」の4点が大切なポイントとなります。

多くの人が密集するような環境でなければ、健康維持やストレス発散のために散歩することや軽く屋外で運動（縄跳びやジョギングなど）をすることは問題ない、との見解が政府からも出されています。

規則正しい生活を送ること、つまり十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけることは自分が持っている抵抗力を高めることとなります。有効なワクチンや治療法が確立していない現在、新型コロナウイルスの感染対策としても重要です。

# ☆感染を予防するためのポイントを知ろう☆

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防の原則は…

こまめな手洗い



3密を避ける



咳エチケットの徹底



換気をする



(家庭では2~3時間に一度、5~10分程度が目安です)

十分な睡眠や栄養をとる



3密とは

1.密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、2.密集場所（多くの人が密集している）、3.密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）という3つの条件のことを指します。

## ① 手洗い・手指消毒のこまめな実施

帰宅時（外出後）、トイレの後、食事の前後には必ず石けんやハンドソープと流水で手を洗いましょう。手洗い後は清潔なタオルなどできちんと拭き取ることも重要です。外出先などで手洗いが難しい場合にはアルコールによる手指消毒も効果的です。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット（マスクの着用）

咳やくしゃみで出る鼻水やだ液（飛まつ）を飛び散らさないことが重要です。咳エチケットの要領でマスクを着用しましょう。使い捨てマスクが用意できない場合には、布マスクなどでも代用できます。文部科学省のホームページにハンカチマスクの作り方ものっていますので参考にしてみてください。

### 3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする  
咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う  
2 ゴムひもを耳にかける  
3 隙間がないよう鼻まで覆う

マスクをするときには鼻からあごまでしっかりと覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにしましょう。

参考 HP : <https://www.youtube.com/watch?v=219-OtHGje8&feature=youtu.be>  
(文部科学省「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策みんなのできること」)

## ☆心と体の健康を保とう☆

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控え、普段通りの生活を送りにくい状況が続いています。自由に家の外へ出られないストレスを感じたり、感染のニュースを耳にするたびに不安な気持ちを抱えている人も多いかもしれません。

少し疲れてしまったな、という時は、右のような家の中でもできる心と体の健康を保つための活動に取り組んでみてください。

明けない夜はありません。

### 心と体の健康を保つポイント

日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会の資料をもとに作製。  
山口大学の上地広昭准教授、丹井介教授が監修

<b>あ</b> 歩く 天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩	<b>か</b> かがむ 足の筋力を衰えさせないために、スクワットや椅子への立ち座りを	<b>さ</b> 支える 転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止してバランス感覚を鍛える	<b>た</b> 立つ 座りっぱなしにならないよう、立って家事などを	<b>な</b> 何でも食べる バランスのよい食事をとって免疫力をつける
<b>は</b> (息を)吐く 鼻から吸い、口から長く吐く腹式呼吸でリラック	<b>ま</b> 丸める・回す 筋肉を伸ばすストレッチ、関節を回して体をほぐす	<b>や</b> 休む 疲れている時、体調の悪い時は無理をしない	<b>ら</b> ラジオ体操 まんべんなく体を動かすには最適	<b>わ</b> 笑う 1日1回は笑顔になれることを探してみてください

出典：朝日新聞デジタル（2020年4月12日）