

ほけんだより 5月

2020.5 狭山中学校 保健室



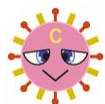
みなさん、長期の休校で疲れていませんか？

生活リズムが崩れていませんか？心と体はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなどから精神的不安定になったり、気持ちの落ち込みや、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因になることは、珍しくありません。

なるべく規則的に食事や休養をとって「体をケアする」そして、趣味など落ち着くことや楽しめることで「心をリフレッシュする」。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。

みなさん、どのように過ごしているかな！？と心配しながら一刻も早く新型コロナウイルス感染症の拡大が落ち着き、学校が再開する日を願う毎日です。

【新型コロナウイルスについて】



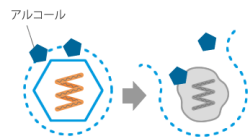
おいらは新型コロナウイルス。
人に感染するコロナウイルスは、これまで6種類知られているんだけど、おいらは7番目に見つかった新しいタイプの コロナウイルスなんだ。

形が王かんににているから、ギリシャ語で「王かん」を意味する「コロナ」という名前がついたそうじゃ！



おいらは花粉より小さいんだ！
自分自身で増えることはできないけど、粘膜などに付着して入り込んで仲間を増やせる。咳やくしゃみのしぶきに入って飛び散るってわけ。

粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけ！
ただ、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われているから手ごわいのじゃ。



このウイルスは脂質の膜で覆われている。
石けんやアルコール消毒はこの膜を壊してウイルスにダメージを与えるため、石けんでの手洗いやアルコール消毒が有効であるのだ！

今、元気だからといって、感染していないとは限りません。

感染していても無症状の場合もあります。

自分も感染しているかもしれないと思って行動するしかありません。



ですから、感染拡大を防ぐためには、なるべく直接人に会わずに自宅で過ごすことが大切です。どうしても外出する必要がある時はマスクの着用と人との距離を2mほどあけるように心がけましょう。

～みなさんができること～

○新型コロナウイルスの正しい情報を得るようにしましょう。

【厚生労働省のホームページ】【国立感染症研究所ホームページ】

・情報を得ることで、気持ちがしんどくなる時は、見ないようにすることも必要です。

○感染拡大防止

手洗い・うがい・咳エチケット・3密（密集・密閉・密接）を避ける

○いじめや差別的行為をしない

・医療従事者をはじめ、たくさんの方々が新型コロナウイルス感染のリスクが高い中で人びとを助けようと頑張っておられることに感謝し、心から応援しましょう。

・病気になっている人に対しても温かい気持ちで応援しましょう。

○学校再開に向けての準備

・規則正しい生活（早寝・早起き・3食の食事・適度な運動）を心がけましょう。

♪Let's！ リラクゼーション♪

休校に伴い、体を動かす機会が少なくなっていると思います。運動が不足すると、なかなか寝付けなくなることがあります。狭いスペースで出来るなわとびやストレッチがおすすめです。また、深呼吸はとってもリラックスできますので、一度試してみてくださいね。

布団に入ってから足首の曲げ伸ばしを行います。深呼吸により副交感神経が優位になってリラックスできます。ほどなくして心地よい眠りが訪れるはずですよ。

- ① 3秒ほどかけて鼻からゆっくりと息を吸いながら、両足首を手前に起こす。
- ② 口をすぼめ、3～5秒ほどかけて口から息を吐きながら、両足首を元の位置に戻す。この時、息を吐き切ると同時に、ふくらはぎと足首から力を抜く。
- ③ ①～②を1分間で5～6回繰り返す。



～サワイ健康増進課ホームページ引用～



感染症対策へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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

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

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

