

保健だより



令和2年5月11日

新型コロナウイルスの影響で、休校が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？
自分、家族、みんなを守るためにコロナウイルスを広げないことが大切です。
そのために「3つの密をさける」、「石けんによる手洗い」、「咳エチケット・マスク着用」など一人ひとりが気をつけましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

<p>他の人と 十分な距離を取る！</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気を！</p>
<p>屋外でも密集するような 運動は避けましょう！ 少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫</p>	<p>飲食店でも距離を取りましょう！ ・多人数での会食は避ける ・隣と一つ飛ばしに座る ・互い遠くに座る</p>
<p>会話をするときには マスクをつけましょう！ 5分間の会話は 1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう！</p>

『出典：首相官邸HP より』

❖健康観察実施のお願い❖

別紙の健康観察表は、ご家庭でプリントアウトしていただき、毎朝の検温結果、風邪症状などをご記入ください。
プリントアウトできない場合は、ご家庭でメモを取っておいてください。
提出が必要な際は、そのメモをご持参いただき、健康観察表に転記をお願いします。



《帰国者・接触者相談センターにご相談いただく新たな目安》

- *息苦しさ(呼吸困難)や強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
 - *重症化しやすい方(高齢者、糖尿病などの基礎疾患がある)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
 - *上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。)
- ※該当する場合は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

また、その場合は本校にもご連絡ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



「規則正しい生活習慣」で体内時計のリズム保とう！

休校期間が延長されましたが、どのように過ごしていますか？「規則正しい生活習慣」は何よりの健康法です。体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。ぜひ実践させていきましょう！

① 早寝早起きで睡眠時間を確保しましょう

休校中も毎日学校に行くときと同じくらいに起床して、朝日を浴び、体内時計のリズムを整えましょう。仮眠や昼寝は、午後3時までに長くても20分以内にと、起きた後に頭がスッキリとします。夜は、夜更かしせずに決まった時間に就寝しましょう。



② 食事は3食、栄養バランスが大切です

朝食と昼食が一緒なんていうことのないように、決まった時間に食べましょう。夕食は、寝る3時間前に済ませると良い眠りにつけます。夜食は、肥満の原因になるとともに、体内時計のリズムをくずしてしまうため出来るだけ控えましょう。



③ 学習は、計画的に取り組みましょう

学校から出された課題は、計画的に取り組みましょう。特に朝日を浴びた後の午前中は、集中力が高く、午前中に勉強して午後はゆっくりするなど、毎日決まった時間に学習しましょう。じっくり不得意科目と向き合うのもいいですね。



④ 自分のペースで適度な運動を

体温を上げ、免疫力を高めるのに欠かせないのが、運動です。無理せずに自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。夕方までの適度な運動は、筋肉や骨が丈夫になり、夜はぐっすり眠れます。



⑤ 入浴で身体を温め、リラックスしましょう

ゆっくり入浴することは、身体を芯から温め、全身をほぐしながら免疫力を高めるのに効果的です。寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3、4時間前か寝る直前はぬるめのお湯につかりましょう。



⑥ メディア時間は節度を保ち、就寝前は控えよう

オンライン授業などでスマホやipadを見る時間が長くなり、眼の疲れや姿勢なども心配です。休憩をまめに挟み、またブルーライトが睡眠の質を下げるため、就寝前や長時間の使用は控えて、賢くメディアを使いましょう。



すぐできる！ 簡単リラクゼーション法

イスに座った姿勢でできるリラクセス法です。気分転換に試してみましょう！

《リラククス呼吸法》

腹式呼吸を取り入れたリラクセス法です

イライラや疲れも一緒に吐き出すイメージで！

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。
- ② 気持ちよく複式呼吸で深呼吸します。鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ③ もう一度「1・2・3」で吸って、少し止めて、「4・5・6・7・8・9・10」で吐きます。
- ④ すべて吐ききると、自然に息が入ってきます。もう一度、楽～に気持ちよく呼吸します。
- ⑤ ③を自分のペースで1分程しばらく続けます。
- ⑥ 終わったら全身でぎゅーっと伸びをして、適度に肩や首を回し、足を動かして終了です。



《肩のリラクゼーション法》

適度な緊張を保ちながら余計な力を抜く方法です

- ① 背もたれに寄りかからず、あごを引いてお尻全体で座り、両手の力を抜きます。
- ② 両肩を耳につけるようにゆっくり上げた後、ストンと肩の力を抜いて落とします。
- ③ すぐに動かないで力の抜けたかんじを感じてみましょう。
- ④ ②と③を2～3回繰り返します。



