

# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.2

令和2年5月7日、8日

4月10日三重県知事より発表された新型コロナウイルス感染症の「感染拡大阻止緊急宣言」を受けて再度臨時休校が決まり、その後も全国で「緊急事態宣言」が出され、今後も休校が続きます。引き続き感染予防に取り組み、自宅で健康に過ごせるように気をつけましょう。



## 持ち込まない

不要不急の外出は避け、人の集まる場所に行かないようにしましょう。

外出をしたり、人と接触した後は、必ず石けんでの手洗いをおこないましょう。

体温がいつもより高い場合や、風邪症状がある場合には、自分で判断せず、おうちの人に必ず伝えましょう。

## 広げない

どうしても外出が必要な時は、正しくマスクを着用し、咳エチケットに努めましょう。

手洗い、手指消毒をこまめにして、共用部分に触れるのを避けましょう。

体調が悪いときは、人となるべく接触しないようにしましょう。

しっかりと清掃に取り組み、環境を整えましょう。

生活リズムを見直し、抵抗力を高めましょう。

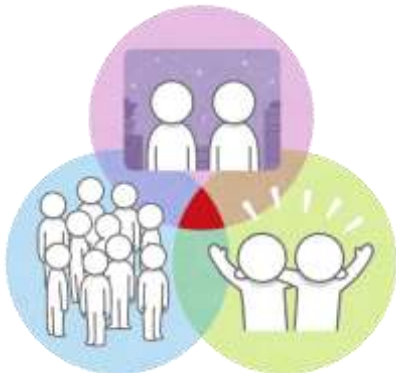


## 「3密」しない

換気をこまめにして、「密閉空間」をつくらないようにしましょう。

多くの人数が集まる「密集場所」をつくらないように、となりの人との間隔を空けましょう。

間近で会話や発生をする「密接場面」をなるべく避け、距離をとって話したり、大きな声で騒がないようにしましょう。



# 休校中の健康管理について

休校期間中も、感染予防に努めながら、各自で健康管理をしてくださいね。

## 運動の習慣をつけよう！

部活動やスポーツクラブなども休止となっているなか、体力の低下が心配されます。家で、また一人でもできる運動で体力づくりをしましょう。週2回以上、1回30分以上を目安に運動を続けてみましょう。

人ごみを避けて近所でのウォーキングやなわとび、室内でのダンス、筋トレ、ストレッチなど、できる範囲で安全に続けられる運動を心がけましょう。



## 規則正しい生活を送ろう！

休校期間中に生活リズムはくずれていませんか。起床時間と睡眠時間は大きくずれないことが健康の保持につながります。中学生に必要と言われている、8時間以上の睡眠をとるようにして、心身の健康を保ちましょう。

また、食事をバランスよく規則的にとることで、生活習慣病の予防や、睡眠リズムの安定につながります。



## メディアとのつきあい方を見直そう！

休校期間中はいつも以上にスマホを使用したり、テレビを見たりする時間が増えていませんか。日本医師会・日本小児科医会より、1日のスマホの使用時間が長時間に及ぶと、勉強時間に関わらず学力や体力、視力などが低下することが言われています。テレビやスマホ、ゲームなどのメディアを使用する場合は、使用する時間や場所、用途を決めることで、学力や視力、また体力の保持に努めることが大切です。自分でコントロールが難しいという人は、スマホ依存かもしれません。利用制限やおやすみモードなどの機能の利用や、家族の協力を得るなどの方法を考えましょう。



## 心の健康が心配なときは・・・

感染症予防のため、外出を自粛していることで、いつもとはちがう生活が長くなってきました。不安が強くなったり、ストレスを感じやすくなったりしていることはありませんか。一人で抱え込まず、家族と一緒に過ごす時間をつくるようにしましょう。相談するところがなくて困っているときは、学校に電話するか、相談窓口を活用してみてください。

- |                     |                      |            |             |
|---------------------|----------------------|------------|-------------|
| ○こどもチャイルドライン（通話無料）  | <b>0120-99-7777</b>  | （年末年始除く毎日） | 16:00～21:00 |
| ○こどもほっとダイヤル         | <b>0800-200-2555</b> | （年末年始除く毎日） | 13:00～21:00 |
| ○24時間子供SOSダイヤル（文科省） | <b>0120-0-78310</b>  | （毎日24時間）   |             |

学校が再開したら、4月にできなかった身体測定などの健康診断をおこないます。肥満度の大幅な変化や、視力の低下のないように気をつけましょう。体重維持は、栄養状態の指標となります。できれば毎朝、トイレに行った後に体重測定をしてみましょう。

始業日に配付した「健康チェック表」は、5月13日まで活用できます。その後学校が再開されるまでは、「週間計画表」を活用して、毎朝の体温の記録をおこなってください。