

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.2
令和3年4月30日

現在、新型コロナウイルス感染症の「緊急警戒宣言」および「まん延防止等重点措置」が県内に出されています。変異ウイルスの驚異的な影響もあり、感染状況はこれまでと異なる局面となっています。最大級の警戒感を持ち、ゴールデンウィーク中も一人一人が感染予防を心がけて行動しましょう。

ゴールデンウィーク中も**最大級の警戒**をしよう！

三重県新型コロナウイルス 「緊急警戒宣言」 期間 4/20～5/5

①**大人数の集まり、長時間の飲食**の場はNG！

大人数や長時間の飲食は避けましょう。自宅や屋外であっても飲食は少人数・短時間にしましょう。

【特別措置法第24条第9項に基づく協力要請】



②**飛沫に注意！効果的なマスク着用を！**

同居家族以外の人と会うときは、食事中の会話などの場合も含め、マスクを着用を徹底しましょう。3密と大声が避けられないカラオケなどのリスクの高い行動は今は控えましょう。

友達と登校下校する時、公共交通機関に乗るときにはマスク着用や咳エチケットなどのマナーを守りましょう。部活中も息苦しさや暑さを感じる時以外、十分な距離をとれなければ原則マスク着用です。



③**毎日検温、体調不良時は早めに休養を！**

登校しない日も検温、健康チェックカードへの記入を続けましょう。体調に異変を感じた場合は自宅で過ごすなど、外部との接触を避け、かかりつけ医等身近な医療機関に早めに相談するようにしてください。部活動に参加する日も提出が必要です。忘れずに持ってきてきましょう。



④**今本当に行く必要があるのか？移動は慎重に！**

緊急事態宣言が発出されている都道府県やまん延防止等がなされているエリアへは、生活の維持に必要な場合を除き、移動を避けましょう。

【特措法第24条第9項に基づく協力要請】

それ以外の地域についても、県を越える移動は本当に今必要かを考え、慎重に検討しましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

◆発熱等の症状がある方の相談窓口

(1) まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に、電話でご相談ください。

(2) 相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センター（健康チェックカード裏面に掲載）へご相談ください。

◆新型コロナウイルスに関する一般的な相談

三重県医療保健部感染症対策課 059-224-2339（専用回線）

国（厚生労働省）フリーダイヤル 0120-565653

規則正しい生活習慣を身につけよう

ゴールデンウィーク期間も、感染予防に努めながら、規則正しい生活習慣に気をつけて、しっかりと健康管理をしてください。すでに検診・検査の終わった内科検診（運動器検診・結核検診を含む）、視力検査、1年生の眼科検診について28日に結果をお返ししました。各ご家庭で確認していただき、必要がある場合にはすみやかに受診をして「受診報告書」を学校に提出してください。

運動の習慣をつけよう！

1年生の部活動参加や、体育での体力テストなどが始まっています。運動不足を感じている人は、まずは運動や暑さに慣れるため、家で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！

休日は生活リズムが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！

休日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、with コロナの生活様式が始まって1年以上が経過しました。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ったり、誰かと話をす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、下記の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）	0120-99-7777	（年末年始除く毎日）	16:00～21:00
○こどもほっとダイヤル	0800-200-2555	（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）	0120-0-78310	（毎日 24 時間）	