

保健だより

滝川中・高等学校
保健室
2020.3.5

新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するために休校になってから4日が経ちますが、みなさんはどのように過ごしていますか。以前お配りした「保健だより」と重なる部分もありますが、大事なことです、熟読して、ぜひ取り組んでみてください。

【今、現在、把握されていること】

- (1) ウイルスは目に見えません。特に若い人では、感染してもほとんど症状が出ず、気づかないうちに他の人に感染させる可能性があります。
- (2) これまでのデータから、国内では少数の感染者（2割程度）から、次の感染が起きていることが分かっています。次の人への感染が起きてしまった例の共通項を分析した結果、『換気が悪く』、『人が密に集まって過ごすような空間』、『不特定多数の人が接触するおそれが高い場所』、に集団感染が発生していることがわかりました。

《参考資料》厚生労働省 HP (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601720.pdf>)

【現状を踏まえた対応について】

(1) 家庭内で相談・取決めをする

休校中は、基本的に自宅で過ごしてください。新型コロナウイルスの家庭内感染も報告されています。家族内で感染が広がらないためにも、自分だけの判断基準で行動するのではなく、休校中の行動については家族で共通理解を持ってください。

《参考資料》厚生労働省 HP (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>)

(2) 生活に優先順位をつける

休校になってから、時間を持て余していませんか？人は時間が足りない時は、行動に優先順位をつけて充実した生活を送ることが出来ますが、逆の場合は、優先順位がいい加減になり、生活リズムが乱れがちです。

そこで、自分の生活に優先順位をつけてみてください。それがイメージ出来れば、例え全てができなくとも、「優先順位の高いものができるのであれば良い」という心の余裕が生まれると思います。以下はその一例です。ぜひ参考にしてみてください。

【優先順位1：自分の健康を守る】

- ・人の集まる場所等への外出を避ける（カラオケボックス、ゲームセンター、スポーツジム、食事会など）。
- ・こまめな手洗い、咳エチケット、こまめに換気を行うなど。
- ・毎日（朝・夕）検温をする。

《参考資料》東北医科薬科大学（感染予防ハンドブック）

(<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2326/>)

【優先順位2:ストレスをためない】

- ・同じことを続けずに生活にメリハリをつける。
(ゲーム漬け…ストレスを減らすはずが、逆に生活リズムが乱れてしまい、ストレスを増やすことにつながります。「ゲームは1時間まで!」と時間を決めて、ダラダラとゲームを何時間もすることがないようにしましょう。)
- ・屋外で過ごす時間を設けて、外の空気を吸ってリフレッシュする。
(散歩等、少人数での運動はいいかもしれませんが、タオル・飲み物などを共有してはいけません。)

【優先順位3:充実した生活を送る】

- ・現在、学校から出されている課題の提出は、何事にも優先して取り組んでください。進級や年間の成績に直結しています。それが出来ないと、逆にストレスを増やすこととなりますよ!
- ・自分の時間割(タイムテーブル)を作りましょう。まず、学校の課題に取り組む時間を確保して、その空き時間に普段出来ないことを計画してみましょう。お昼のクッキング、マスク制作、読むのに抵抗があった長編本の読書、けん玉、なわとび、その他何かおすすめのことがあったら教えてくださいね。



【以下の事柄にも注意してください】

(1) インターネットトラブルの未然防止

デマや誤報に惑わされないでください。情報を収集する際には、厚生労働省のホームページを確認するようにしましょう。また、個人の人権にかかわるような情報などを SNS 等で発信しないでください。フィルタリングの設定やインターネット等の利用に関する家庭内でのルールを再確認しましょう。

(2) 留守番時の心得

留守番中に来訪者が来ても、ドアは開けてはいけません。宅配便が来ても安易に受け取らず、インターフォンで対応する場合は『お母さんは今、手が離せないのでまた来てください。』などと、子どもだけで留守番していることを相手に悟られないよう受け答えをすることも必要です。仮に、ドア越しに対応する場合でも、チェーンは絶対に外さず、対応するようにしてください。

まだ先は見えませんが、『あともう少しで学校再開!』と信じて、規則正しい生活を心がけて、この臨時休校を一緒に乗り切りましょう!

