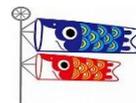


保健便り5月号

太田一高保健室



連休が明け新緑の季節になりました。皆さん毎日をどのように過ごしていますか？ 分散登校が始まりましたが、普段通りに起床し、学習に取り組む、そのようなリズムを少しずつ整えていきましょう。

登校した際には、石けんで手洗いをしてから入室すること、机やいすを使用前・使用後に消毒液で拭くこと、マスクの着用をお願いしています。

また、ウイルスや家庭での生活について心配なことがある場合は、学校の方へ連絡をしてください。

5月4日、厚生労働省より、新型コロナウイルスを想定した

「新しい生活様式」が公表されました (HPで確認してください)

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m (最低1m)** 空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う** (手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避 (**密集、密接、密閉**)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

みなさんに特に注意してほしいこと

分散登校時には久しぶりに会った友達と集まり、会話が弾んでいる様子が見られました。皆さんの気持ちはよくわかりますが、もうしばらく生活に注意をしていきたいと思えます。

飛沫感染を防ぐため・・・お互いの呼気がかからないようにしましょう

・近距離での会話を避ける **・できる限り対面は避け、横並びになる**

・話は少なめに

休業中に、このような生活様式に慣れ、学校再開となった時には厚生労働省が示す、「新しい生活様式」が当たり前のようにできるよう、今から取り組んでもらいたいと思えます。

健康診断について

1年生 心電図・X線・血圧測定・・・4月の予定でしたが、延期となっています。
内科検診・歯科検診・・・ 学校が再開できましたらお知らせします。



スクールカウンセラーによる相談

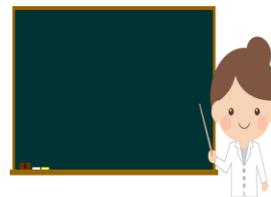
年間23回の派遣となっています。緊急で希望したい生徒は、学校まで連絡してください。



「心の回復力」レジリエンス 静岡大学教育学部 小林朋子先生(茨城県出身です)

レジリエンスとは、「心の回復力」のことです。これは誰でも持っている力だそうです。

このような時期、落ち込んだり、イライラしたりして心の健康度が下がっても、そこから回復していくことができるかと小林先生は言っています。そして、皆さんが持つレジリエンスを働かせる生活を送るためのポイントを紹介してくださっていますので、紹介します。



- ☆ つながりを大切にしましょう
- ☆ 規則正しい生活をしましょう・・・早寝・早起き・三度の食事
- ☆ ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう・・・長時間の使用は注意です
- ☆ リラックスできることをしましょう
- ☆ 次に学校に行ったときにしたいことを考えてみましょう・・・友達とおしゃべりしたいなど
- ☆ 長い休みだからできることにチャレンジしてみましょう・・・お菓子作り、たっぷり読書など
- ☆ 人を助けることはレジリエンスを育てます・・・家の手伝いなど

「リラックス呼吸法」も紹介されていました。お試しください

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ座ります。目は閉じていてもよいです。
- ② 次に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸します。
- ③ 鼻から吸って口からゆっくり吐き出します。
- ④ もう一度吸って、1.2.3.ハイ、少し止めて吐きます。6.7.8.9.10
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、楽々に深呼吸します。
- ⑦ 息を吐く時に、身体の疲れや心のイライラも一緒に吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。・・・1分程度行う・・・
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。

生徒のみなさんへ

○文部科学省から、布マスクをいただきました。

○茨城県境町より、茨城県の高校生に低減マスクインナーをいただきました。



登校時に配布します。