

保健だより

令和2年5月8日
射水市立小杉中学校
保健室



新型コロナウイルス感染症について知り、感染拡大を防ごう

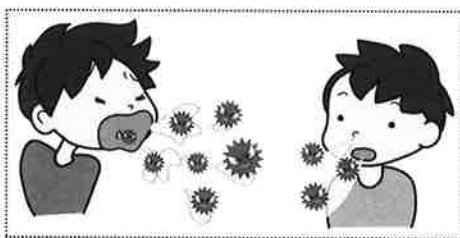
①新型コロナウイルスってなに？

ウイルスは、目に見えないぐらい小さくて、ヒトに感染すると病気の原因になります。そして新型コロナウイルスは、たくさんあるウイルスの一つで、感染すると、「くしゃみ・せき・熱」などのかぜの症状や、重症化すると肺炎を引き起こすウイルスです。



②新型コロナウイルスに感染するルートは？

コロナウイルスは、「つば・せき・くしゃみ」にのって人から人へと感染します。また、手についたウイルスが原因で広まったり、感染したりすることがあります。

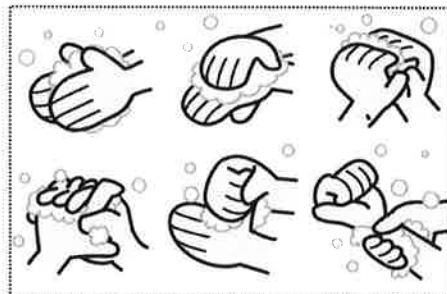


④新型コロナウイルスから身を守るための作戦は？

作戦① 手洗い

外から帰ってきたとき、ご飯やおやつを食べる前、トイレの後は、せっけんで手洗いをしましょう。

手の甲や指先、親指は洗い残しが多いところなので、注意しましょう。



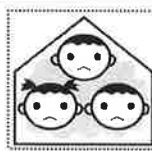
作戦② せきエチケット

せきやくしゃみがでるときは、マスクをつける。
または、口や鼻をハンカチで覆うようにしましょう。



⑤新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、自分たちができることは？

新型コロナウイルスは、人によっては、のどの痛みや鼻水等のちょっとした「かぜ」の様な症状ですむことがあります。しかし、高齢の方やもともと病気がある方が新型コロナウイルスにかかると、重い肺炎を起こし、命を落とすことがあります。そのため、「3密 ①密閉空間 ②多くの人の密集 ③近距離での会話をさける」ことが大切です。そして、体調が悪いときは、家でゆっくり休むようにしましょう。



生活の中の「〇〇」を見直して、生活リズムを整えよう

①「睡眠の質」を見直してみよう

睡眠の役割の一つに体内に侵入した細菌やウイルスをやっつける、免疫力を高める作用があります。しかし、家にいる時間が長くなっている今、今までとは違う生活リズムになっている人がいるのではないのでしょうか。睡眠の質が低下しないように、次の3つの事を実施しましょう。



- ①睡眠時間は7時間以上
- ②長い昼寝はしない
- ③寝る1時間前には、メディアの使用をやめる

②「朝ごはん」を見直してみよう

朝ごはんには、朝からしっかりと脳の働きを活発にし、集中力を高めたり、疲れを感じにくくしたり、「やる気スイッチ」を押す作用があります。また、朝食の内容については、バランスも意識することで、効果をより高めることができます。



- ①朝食を食べて1日のスタートを体に知らせる
- ②内容はバランスを意識する。
主食+汁物+主菜+副菜

(例：洋食の場合 パン+スープ+卵焼き+サラダ)

(例：和食の場合 ごはん+みそ汁+焼き魚+納豆)



③「やりたいこと」と「やらなければならないこと」バランスを見直してみよう

ゲームやスマホ、LINE、YouTube等のメディアを使用する時間が世界的にも長くなっていると言われていますが、皆さんの使用時間はどうでしょうか。学校に登校せず、自由な時間が増えた分だけ、自分でしっかりと時間を管理する能力が問われるようになってきたように思います。



- ①ストレス解消には、メディア以外の方法を選択しよう
(例：運動、感染予防に配慮したうえでの散歩・ランニング、音楽、)
- ②「学習の時間」と「メディアを使用する時間」のバランスを意識しよう。
どちらかだけにかたよらないようにする。

コロナウイルスでの不安を和らげるためにできること



心と体はつながっているので、心の不調が体調面にも影響している時があります。今は大人も子供も関係なく、みんながコロナウイルスについて不安に思っています。不安な時は、「自分がストレスを感じるほどの情報を、ネットから取り込まない。」や「時間ができたらやろうと、後回しにしていたことをやる。」等、心の健康についても意識して過ごしてください。体と心、両方の健康を意識した生活を送り、休校中の生活を、元気に自分らしく過ごしましょう。