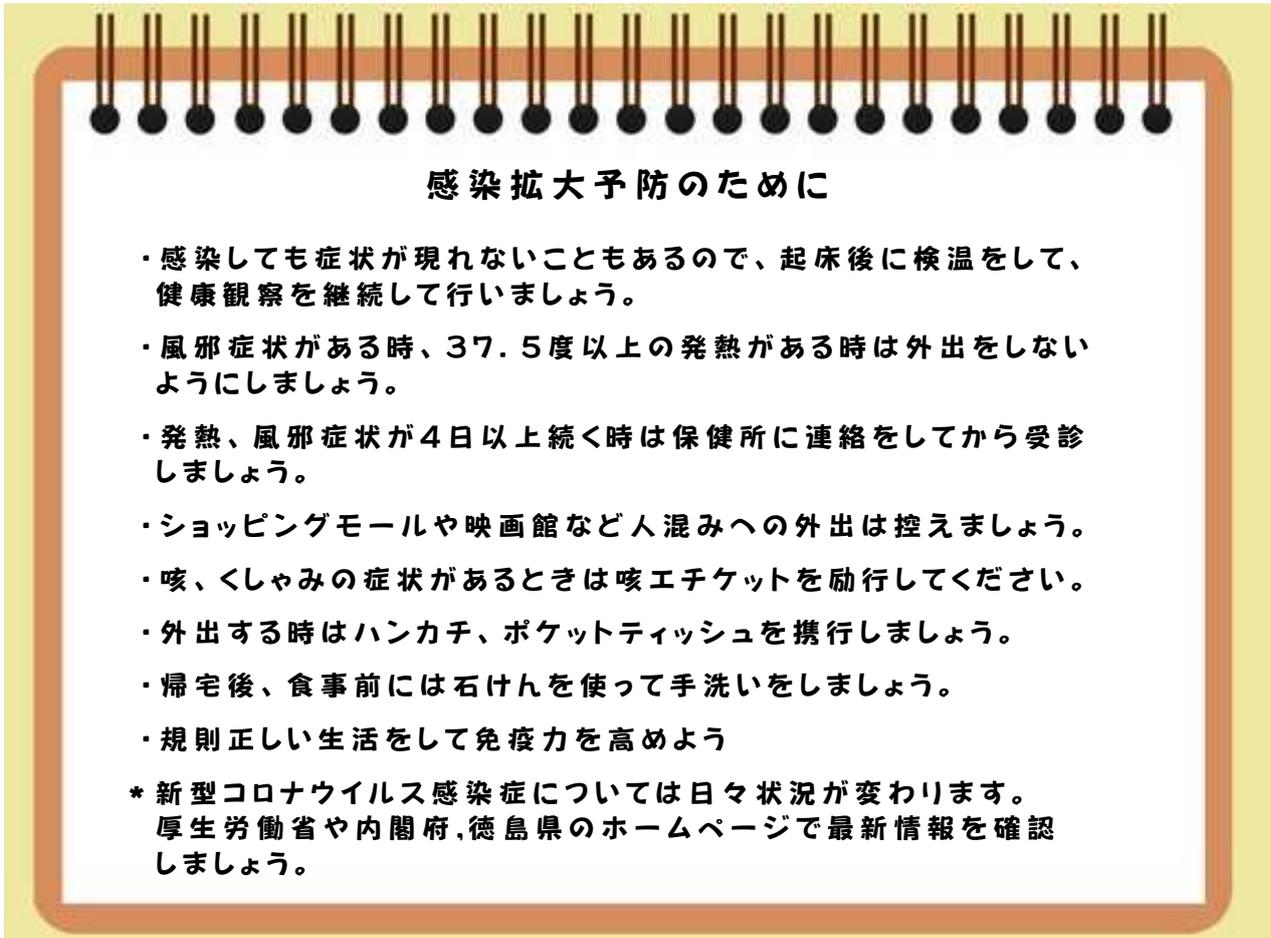


保健だより 3月

令和2年3月11日発行
富岡東高等学校保健室

新型コロナウイルス感染症について

臨時休校が始まってから1週間が過ぎ、全国的には感染者数は少しずつ増加している傾向がみられます。新型コロナウイルス感染症は不明なことも多く、不安に感じていることもあると思います。正しい情報をもとに感染拡大防止に向けた取り組みを実践しましょう！



感染拡大予防のために

- ・感染しても症状が現れないこともあるので、起床後に検温をして、健康観察を継続して行いましょう。
- ・風邪症状がある時、37.5度以上の発熱がある時は外出をしないようにしましょう。
- ・発熱、風邪症状が4日以上続く時は保健所に連絡をしてから受診しましょう。
- ・ショッピングモールや映画館など人混みへの外出は控えましょう。
- ・咳、くしゃみの症状があるときは咳エチケットを励行してください。
- ・外出する時はハンカチ、ポケットティッシュを携帯しましょう。
- ・帰宅後、食事前には石けんを使って手洗いをしましょう。
- ・規則正しい生活をして免疫力を高めよう

* 新型コロナウイルス感染症については日々状況が変わります。厚生労働省や内閣府、徳島県のホームページで最新情報を確認しましょう。

運動の効果

身体を動かすことは気分転換だけでなく、免疫力や体力を向上させるためにも重要な役割があります。感染拡大防止のためには、次の点に注意して、1日1回は身体を動かす習慣を身につけましょう。

- ランニングやウォーキングなど、自分のペースでできる運動をしましょう。
- 屋外での運動は公園など安全な場所を活用しましょう。
- 外に出られない時は、ラジオ体操やストレッチなど室内でできる運動をしよう。

- ×体育館やスポーツジムのような不特定多数の人が利用する屋内施設は利用しない。
- ×球技や二人一組で行うストレッチなど、身体的な接触、人との距離が近い運動は控えましょう。



休みが続くと夜型の生活をしていませんか。体内時計は乱れてしまうと、すぐに戻すことができません。新学期を元気にスタートさせるためには、生活リズムを崩さないようにしましょう。

point1 起床と就寝の時刻は変えない

1日7時間程度の睡眠がとれるようにして、登校している日と同じ時間には起床して、朝の光を浴びよう。

point2 1日3食をきちんと摂る

栄養バランスだけでなく、決まった時間に食事を摂ること重要です。朝食も必ず食べましょう。

point3 日中に身体を動かす

ラジオ体操やランニングなどの自分の体力に合った運動を継続して行うようにしましょう。

point4 入浴して身体をリラックスする

ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで副交感神経が優位になるので眠るための準備が整います。

point5 就寝前にスマホなどの強い光を浴びない

スマホのバックライトは刺激が強く、交感神経が優位になっています。ベッドでスマホは使わないようにしましょう。

スマホやゲームと上手に付き合おう

自宅にいる時間が長くなり、スマホやゲーム機を使いすぎていませんか。長時間の使用は、目の疲れや肩こり頭痛の原因になるだけでなく、メディア依存になる危険性もあります。

- ★気づいたら何時間も使っている
- ★勉強などすることがある時でも、やめようと思っても使い続けてしまうことがある
- ★睡眠時間を削っても、ゲームやインターネットをしてしまう

このような状態が続くようになると、日常生活にも影響が出てくる場合があります。使いすぎないように1日の使用時間を決めておくことや必要に応じて使用制限アプリなどを使ってみましょう。

学校で友達に会えないため、SNSで連絡を取り合ったり、友達のTwitterやInstagramを見る機会も多くなっていると思います。友達を傷つけるようなメッセージを送ったり、不適切な書き込みをしないように、SNSを使用する際はよく考えて利用してください。



不安に感じていることや困ったことがある等、先生に相談したいことがある場合には定期的に担任の先生が連絡をしている時に伝えたり、学校に連絡をしてください。

今年度最後のスクールカウンセリングは3月16日(月)になっています。相談したいことがある時は3月13日(金)までに学校に電話連絡をして申し込みをしてください。

