

～ 保健室より ～

みなさん元気になっていますか？数週間におよぶ臨時休校と、部活動停止。誰もが戸惑う事態になっています。普通の学校生活、生徒たちのいる日常というのがどんなに素晴らしいことなのかを実感しているところです。

このような非常時だからこそ、私たちの在り方生き方が試されます。目的や目標を持って今できることをきちんとやっていく人とそうでない人ではきっと差が出ます。

たくさんの情報があり、当然不安もありますが、それに振り回されてむやみに心配するよりは、どうしたら元気に過せるかを考え行動できる人になりましょう。

一人ひとりが基本的な健康管理をしながら心身ともに強くしなやかに、この数週間を乗り越えてくれることを願っています。

1. 上げていこう！わたしの〇〇力

私たちにはウイルスや細菌に負けない力があります。**免疫力**です。免疫力を高めておくことで健康でいられます。免疫力を高める3大要素は **①睡眠** **②食事** **③運動**です。

①睡眠・・・睡眠時間が6時間未満になると、感染症にかかるリスクが4倍に増えると言われてい
ます。7～8時間をめやすに十分な睡眠時間を確保してください。

また、質のよい睡眠にするためには午前中の光を浴びることが必要です。朝のうちにカーテンを開けて光を室内に入れ、庭に出たりもしてみよう。逆に夜は強い光を浴びないことが大切。スマートホンやパソコンは時間を制限して早めに終わりにしよう。

②食事・・・朝ご飯から始まって、3食をきちんと食べることです。タンパク質やビタミン・ミネラルがしっかりとれるよう、主食・主菜・副菜を意識してよくかんでおいしくいただく。

③運動・・・リスクの少ない環境を探し、工夫して体を動かそう。家で筋トレやストレッチ・ダンス、外でも人の少ないところを選んで散歩やジョギング、できることを見つけよう。

その他、

- ・入浴(40℃位のお湯に15分つかる)
 - ・水分をよくとる(特に温かい飲み物や常温の水を飲むようにする)
 - ・深呼吸をする(吸う：吐く＝1：2)
 - ・よく笑う、笑顔でいる
- なども自律神経を整え、免疫力UPにつながります。

2. みんながやると効果的！3つの清潔習慣

この冬、例年よりもインフルエンザが少なく済みました。いくつかの要因があると思いますが、みんなが手洗いやアルコール・マスクなど予防に努めたことや保健委員による週1回の教室除菌もその一つだったと思います。引き続き各自が清潔習慣を心がけてください。

①手洗い・うがい・・・いつもより回数を多く、石けんで20秒以上の手洗いを意識しよう。

②アルコール消毒・・・乾燥した状態の手に消毒液をたっぷりすり込む。ドアノブやスイッチなどみんなが触るところを拭く。

③咳エチケット・・・くしゃみやせきが出る人はマスク。なければタオルやひじで押さえる。

3. やっぱり大切、換気！

改めて換気の重要性が言われています。室内では、1時間に1回、5分～10分、窓を開けて新鮮な空気に入れ替えよう。

4. 情報を選んでいきますか？

新型コロナウイルスに関しては、間違った噂なども流れています。不安になる報道を繰り返し見る必要ありません。情報は選んでいきましょう。病気についてしっかり知りたい場合は、次のようなところから情報を得るようにしてください。

～正しい情報源の例～

- ・厚生労働省HP 『新型コロナウイルス感染症について』
- ・内閣官房内閣広報室HP 『新型コロナウイルス感染症に備えて
～一人ひとりができる対策を知っておこう～』
- ・東北医科薬科大学HP 『新型コロナウイルス市民向け感染予防ハンドブック』

5. もしも体調に異変があったら・・・

体温を測り、経過を記録しておいてください。受診の時に役立ちます。

～埼玉県の問い合わせ先～

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター TEL **0570-783-770**
(3月5日～ 24時間対応)

6. 新学期に向けからだのメンテナンスを・・・

次のような人は、受診するなどしてそれぞれ状態を良くしておこう。

- ・むし歯を放置している人・・・→歯科
- ・脚や関節の痛みがある人・・・→整形外科または整骨院など
- ・視力が落ちている、めがねの度が合わなくなっている人・・・→眼科
- ・花粉症や副鼻腔炎などがある人・・・→耳鼻科
- ・薬を飲んでも生理がつらい女子、立ちくらみや疲れがひどい女子・・・→婦人科

**学校再開の時、みんなが笑顔で会えるように、
学習や部活動がスムーズに再スタートできるように、
できる限りの準備をしておいてください。
先生たちはいつも通り学校で待っています。元気なみ
んなに会えるのを楽しみに・・・。**