



保健だより学校再開号②

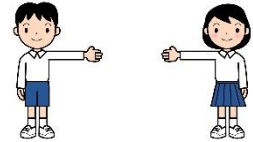
2020.5.26

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

厚生労働省は5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、感染症対策に基づいた「新しい生活様式」の実践例を示しました。そのうちの「一人ひとりの基本的感染対策」と「日常生活を営む上での基本的な生活様式」について抜粋しました。

一人ひとりの基本的感染対策



感染防止の三つの基本

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2メートル（最低1メートル）空ける。
- 遊びにい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には、症状がなくてもマスク着用。
- 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（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。
- 帰省や旅行は控えめに。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく。
- 地域の感染状況に注意する。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い、手指消毒
- 咳（せき）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）
- 毎朝の体温測定、健康チェックを行い、発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養



毎日、清潔なハンカチ
またはタオルを持って
きましょう。



正しい体温の測り方

■相談・受診の目安

※新型コロナウイルス感染症が疑われて、症状がある場合は受診する前に必ず最寄りの保健所に電話してください。



- ☆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

乱れた生活リズムをリセットしよう

みなさんの臨時休校中の健康調査を見てびっくり！脱「昼夜逆転」！

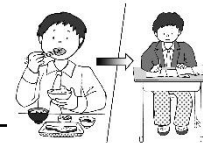
①朝起きたらカーテンを開けて、明るい日光を浴びる

太陽の光を浴びると、体内時計の中核基地がリセットされます。体内時計のズレは、生活習慣やその期間によって個人差があるので、1回浴びただけではリセットされないことも。2週間～2ヵ月ほど続けてみましょう。



②朝ごはんを食べよう

食事を抜くと、摂食と関係のある臓器の時計遺伝子が防衛反応を起こして、体内時計がズれてきます。起きてから1時間以内に、朝食をとるのがベスト。昼食や夕食も、なるべく同じ時間にとりましょう。



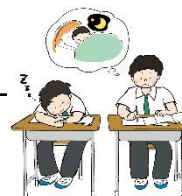
⑥就寝前に同じ行動（入眠儀式）をする

軽いストレッチをしたり本を読んだり、日記をつけたり…好きな音楽を聴くのもいいですね。寝室は明かりを消して、暗く静かな環境にしましょう。



③日中はしっかり体を動かす

もちろん、授業中も居眠りをしないで頑張ろう。



⑤熱すぎない温度でゆっくり入浴



④寝る前の食事と運動、ゲームやスマホは避ける。

就寝する2時間前にはやめましょう。

