

# ほけんだより

5月号  
尾道市立高西中学校  
令和2年5月15日



新型コロナウイルス感染症予防のための臨時休業が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。緊急事態宣言が出されて以来「ステイホーム」で家で過ごす時間が長くなっていますが、規則正しい生活リズムで過ごしていますか？

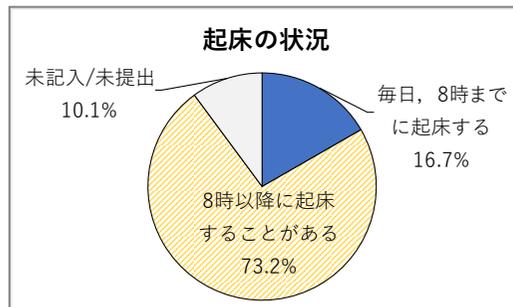
7日・8日の登校日に提出した『生活自己点検表』で4月15日～5月7日の様子を見ると、3週間のうちに8時以降に起床する人が増えていて(73.2%)、学校再開に向けて不安を感じました。

8時以降に起床する人を大きく分けると2つのグループがあり、1つは就寝時刻は変わらず起床時刻だけが徐々に遅くなり、8時過ぎて起きるのが習慣になっているグループ。

もう1つは、就寝時刻が0時1時と徐々に遅くなり、それに伴って起床時刻が9時10時と後ろにズレているグループです。中には深夜3時4時まで起きていて昼過ぎまで寝ている人や昼夜逆転の人もいて心配しています。

今週から家庭学習の時間割が決められ、朝8時30分から1校時の学習に取り組んでいると思いますが、8時30分までに朝食を食べて学習に取り組んでいますか？

来週からは週1回分散登校が始まります。今後、学校が再開した時に体調良く学校生活を送るために、今から学校に来ている時と同じ時刻に起床するよう、生活を見直してみよう。



## 生活リズムを整えるために

- 夜更かしせず、起床時刻は一定に（休日も普段と同じ時刻に就寝・起床する）
- 朝起きたらカーテンを開けて太陽光を浴びる（体内時計をリセットする）
- 1日3回、規則正しく食事をする（特に朝食を食べる）
- 昼間に運動する
- 長時間メディア接触しない
- 寝る直前までメディア接触しない（就寝前は強い光に当たらない）
- 寝る部屋は暗くして、就寝前には明るさを抑える



## 新型コロナウイルス感染拡大の予防策 「新しい生活様式」を実行しよう！

全国的に新型コロナウイルスの新たな感染者数は減少していますが、再び感染が拡大しないよう、長丁場に備えて「新しい生活様式」に切り替える必要があるとして、5月4日に厚生労働省から具体的な実践例が示されました。

一人ひとりが、日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、自分だけでなく、大事な家族や友人、隣人の命を守ることに繋がります。

「新しい生活様式」の実践例の中から特に学校生活において重要な内容を抜粋していますので、みんなで守って感染拡大を防ぎましょう。（「新しい生活様式」についての詳細はほけんだより裏面をご覧ください）



### 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。
- ・会話をする際は、可能な限り対面を避ける。
- ・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する。
- ・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）

### 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）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養する。

## 保護者の方へ

- 感染予防としてマスクの着用及び手洗いの徹底を図るために、生徒にマスク、ハンカチ、タオルなどを持参させてください。
- 本日、日本学校保健会発行の『学校と家庭で育む子どもの生活習慣』の冊子を生徒に持ち帰らせています。この冊子は、「運動」「食事」「睡眠」のテーマごとに、現在の中学生の実態と課題、健康づくりのポイントをまとめ、子どもの望ましい生活習慣の確立の重要性を保護者にわかりやすく伝える内容になっています。お忙しいとは思いますが、ぜひ読んでいただき、お子さんの生活習慣について家庭で話をしてみてください。



## 「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

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653

