

# 保健だより 増刊号

2020.4  
日本大学鶴ヶ丘高等学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症拡大により、今までに経験したことのない状況、そして、いつまで続くかわからない先の見えない状態におかれ、心配や不安、ストレスなどを感じているのではと思います。一方的に流される情報を浴び続けていると、知らず知らずのうちに全身に力が入って、心も体も疲れてしまいます。

しかしこんな時だからこそ「今までやりたかったけどやれなかったこと」「新たにやりたいと思ったこと」を精一杯やれるチャンスです。いま自分に何ができるのか、を自分と対話してみたり、家族や友達と話してみると気持ちも切り替わり、有意義な時間として活用できるのではないのでしょうか。インドア生活が続きますので、適度な運動も忘れずに、大事に日々を過ごして欲しいと心から願っています。こんなときだからこそ、笑って心も身体も健康に過ごしていきましょう！

保護者のみなさまのご心配は計り知れませんが、引き続き、ご自分とご家族の健康と安全を第一にお過ごしくださいますようお願い申し上げます。



## うつらない！うつさない！ためにできること

みなさんに今、一番行ってほしいことは“外出をしないこと”。

現在の行動が約2週間後に反映されてくるといわれています。つまり“いま”の行動が約2週間後の未来にあらわれてきます。人の集まる環境（密閉・密集・密接の3つの密）を避け、自宅で過ごしてください。“自分を大切にする＝自分の大切な人を大切にすること”につながります。

### 日常生活で気を付けること

#### 手洗い・消毒

帰宅時、飲食前、共有部分に触れた後は、必ず石鹸による手洗いを最低30秒以上行いましょう。

\*洗い残しやすい部位\*

爪と爪の間 親指の周辺 手首

#### 換気

窓がある場合は、風の通りができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は1時間に2回以上できるようにしましょう。

#### 咳エチケット

無症状だったとしても、いつ自分が感染し、周囲の人にうつしているかわからない事例が報告されています。マスクを着用することで鼻や口から出る飛沫をおさえることができます。マスクがない時はハンカチ・ティッシュ等で鼻と口を覆う、とっさの時は肘の内側で覆いましょう。

まだマスクが手に入らない状況が続いています。下記を参照し、ぜひ、マスク作りにチャレンジしてみてください。( [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html) )



## 自分の健康レベルは自分でチェック✓ ～毎日の習慣にしよう～

みなさん、家庭学習期間中の健康状態はどうか？健康と一言に言っても「からだの健康」「心の健康」「社会的な健康」といろいろな面があります。この3つのバランスがとても大切です。自宅での生活が続く、「朝寝坊」「夜更かし」「人の関わりの減少」が増え、生活リズムが乱れているのでは、と心配しています。生活リズムの乱れは免疫力を下げ、ウイルスにもかかりやすくなってしまいます。「3つの健康」を意識し、ウイルスに負けない身体をつくっていきましょう！

#### ☑毎朝、体温を測りましょう

体温は一日の中でも変動があり、睡眠中が一番低く、食事や活動量が増える午後にかけて上昇します。そのため、毎日同じ時間に体温を測ることが身体の変化に気づきやすくなります。さらに、平熱が36℃より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われています。薄着になっていくこの時期は身体を冷やさないよう、特に注意が必要です。

#### ☑起床時の身体の状態を知ろう

朝起きた時、気分良く起きれましたか？眠気は残っていませんか？身体がだるかったり頭がぼーっとするときは、熱や風邪の症状がないか必ず確認しましょう。身体が十分休めていなければ、お風呂にゆっくり浸かったり、いつもよりスマホを見る時間を短くしてみたり、身体の状態に合わせて生活を工夫してみてください。

#### ☑食欲の有無を観察しよう

特に朝食は有意義な一日を過ごすために必要なエネルギーです。一日三食きちんと食べることで体内リズムも整います。「食欲がいつもよりない」「味の感じ方・匂いの感じ方がいつもとちがう」などの違和感も、体調の変化に気づくバロメーターになります。

#### ☑便の状態を観察してみよう

自分の便を見たことはありますか？毎日同じかと思いきや、食べたものや水分の摂取量によって色や形状は様々です。また、腸には免疫細胞の6～7割は腸にいます。腸の環境を整えることは、免疫力のアップに繋がります。腸内環境を整えるには、お腹を冷やさないこと、食物繊維が豊富な食品（こんにゃく、豆類、きのこ類等）や善玉菌を増やす乳酸菌を含む食品（ヨーグルト、納豆等）を摂ることがおすすめです。

#### ☑自分の感情に目を向けよう

家で過ごす時間が長くなると孤独や不安を感じることは、おかしなことではありません。不安や心配事がある時は家族と話しをしたり、電話やSNSをうまく活用して友達に相談するのも良い気分転換になります。何もやる気が起きないときは「ベビーステップ」。「ベビーステップ」とは、とりあえず小さなことからとりかかってみること。その一歩を踏み出すだけで、あれ？なんかやる気出てきたぞ！と次々に手が動くそうです。毎日少しずつ大きな財産になります！