

新学期が始まって1か月ほどたちました。本来ならば新しいクラスにも慣れ、ちょっとした疲れが出てくるころですが、今年はかなり状況が違いますね。

皆さんは毎日をどのように過ごしていますか。

起床時間、就寝時間はバラバラで、だらだらした生活をしている人はいませんか？

起床時間は遅く、朝食はとらないままなど食事も生活も不規則になってはいませんか？

生活リズムは学校が通常ある時のように、起床時間、就寝時間は決めて食事などもいつも通りとり学校がある普段の生活を心がけてほしいと思います。学校生活が再開した時に、生活リズムが乱れていればそれだけいつもの生活に戻るのには心身ともに大変です。

『自分で自分の生活を管理する』ようにしましょう。

『新型コロナウイルス感染症』について確認してみよう。

その① 集団感染の防止を

県内でも経路不明の「新型コロナウイルス」の確認があり、いつ自分や家族が感染するかわからない状況が続いています。急激な感染拡大を防ぐためには、どうすればよいのか改めて考えてみましょう！！集団感染が確認された場所に共通するのは、3つの「密」が共通しています。〇〇は、すぐわかりますよね！！

- 〇〇空間・・・換気が悪く密閉されている
- 〇〇場所・・・人が密集している
- 〇〇場面・・・密接し、近距離で会話や発声が行われる

厚生省は、『3密』を避けるだけで、多くの人々に重症化を食い止め、命が救えると継続して呼びかけています。

さあ、あなたにもできることがあるはずですよ。



3つの条件がそろえばクラスター(集団)発生の危険が高いため注意を！

その② 濃厚接触って？

現在判明している感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

感染者の飛沫(くしゃみ・せき・つばなど)と一緒にウイルスが放出され、それを吸い込むと感染します。また感染者がくしゃみやせきを手で覆い、周りの物に触れるとウイルスが付着します。それを手で触り、口や鼻に触ると感染する恐れがあります。

感染の危険性が高まる濃厚接触かどうか判断する重要な要素は、「距離の近さ」と「時間の長さ」です。予防策をせずに手で触れたり、互いに手を伸ばしたら届く範囲で一定時間以上会話があった場合が「濃厚接触」となります。

濃厚接触の具体的な定義・・・患者が発症2日前から接触した人にうち、同居か長時間の接触(車・飛行機も含む)で予防策なしに一定の距離で(目安は1メートル以内)患者と15分以上の会話があった・・・に該当する人です。

その③ 新型コロナに負けない！あなたにもできるお勧めの予防7策です
まだできていないことを一つずつ行ってみましょう。

- 人混みに行かない。
- こまめに手を洗う。(30秒以上、ハッピーバースデーの曲を2コーラス歌う)
→アルコール消毒液があれば活用する
- マスクを正しく使う。鼻から口までしっかり覆う。せきエチケットの徹底を。
- 睡眠を十分にとる。(6時間以上)
- 朝食は必ずとる。(栄養バランスのとれた食事を)
- 適度な運動をする。ウォーキングや階段の上り下り、ストレッチ、縄とびなど
- 楽しい気分になれる映画や音楽を鑑賞し、よく笑ってリラックスを。→免疫力をアップ

