



保健だより



東京女学館中高保健室

2020年6月発行

No.5

学校が再開して・・・

緊急事態宣言が解除され、6月より学校生活が再び始まりました。週1回の登校や、分散登校などを経て、徐々に今まで通りの登校へと変わり、少しずつ以前の学校生活を取り戻してきています。

みなさんが朝登校すると、シンデレラ階段の下の手洗い場や、サーマルカメラの近くに先生をはじめ、白衣を着た私たち養護教諭が立っているのを見かけていると思います。

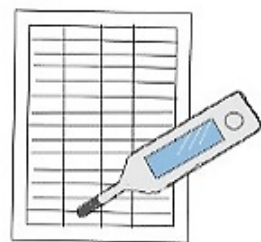
今回は、みなさんの登校の様子から、朝の健康観察や、身体的距離（フィジカルディスタンス）を意識した生活についてお伝えします。さらに感染症予防として、免疫力を高める生活についてもお伝えします。

もう慣れましたか？

朝の健康観察のオキテ

みなさん、学校が始まり Teams を利用して健康観察を毎日行っていますね。
朝の健康観察はもう慣れましたか？

ここでは、朝の健康観察のやり方についてお伝えします。



～オキテその1～

朝起きたらまず検温！

朝起きたらすぐに検温しましょう。

布団のすぐ近くに体温計を置いておくと検温忘れ防止になります。

～オキテその2～

**検温結果と今日の体調を
Teams ですぐ回答！**

検温の結果を忘れないうちに Teams に入力しましょう。

※かならず**朝8時まで**に回答を送信してください。

～オキテその3～

**体調が悪いときは無理して
登校しない！**

体調が悪いときは無理せずお家で休みましょう。また、いつもと調子が違うと感じたら今までの健康観察の記録と比較することも大切です。

身体的距離（フィジカルディスタンス）

を意識した生活

ソーシャルディスタンス（社会的距離）という言葉に代わる新しい言葉として、フィジカルディスタンス（身体的距離）という言葉が広まりつつあります。これは WHO が「人とのつながりを保ちつつ物理的距離を置く」という意味として示した言葉で広く使われはじめました。学校が始まり友達に会えることが嬉しくて、ついついフィジカルディスタンスを忘れていませんか？

いま一度自分の生活を振り返り、フィジカルディスタンスを意識した生活を心がけましょう。



こんなことやっていない？

フィジカルディスタンス NG 集



〈ケース 1〉

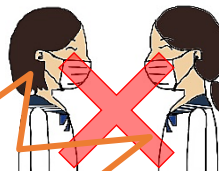
登下校のとき、友達と近い距離で歩いている。



☆友達との間隔は最低でも1 m以上離れましょう。

〈ケース 2〉

友達と向かい合って5分以上会話する。

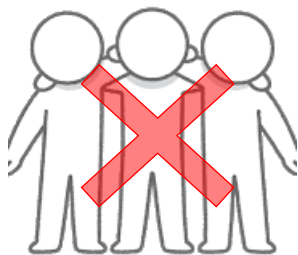


5 分間の会話は
1 回のくしゃみと同じ！！

☆会話をするときは真正面の位置を避けましょう。

〈ケース 3〉

友達とのハグや腕を組むこと。



☆心の距離は近く、身体の距離は離れましょう。

〈ケース 4〉

休み時間に友達と廊下で集まっている。



☆密集にならないように注意しましょう。

もし自分の
おじいちゃん
おばあちゃんに
うつしちゃったら……と
想像してみる。



【知らないうちに、拡めちゃうから】

これは疫病から人々を守るとされる「アマビエ」をモチーフに、若者向けに厚生労働省が作成した啓発アイコンです。新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患がある人は重症化するリスクが高いことが報告されています。

自分のため、みんなのため、そして大切な人のために、一人ひとりができることをしっかりやっていくことが重要です。

感染症予防について

〈基本的な感染症予防〉

感染症を防ぐためには、正しい手洗い・咳エチケットの徹底・マスクの着用・三密の回避、そして、ウイルスに負けない免疫力を高める体づくりが最も効果的です。

ここでは新型コロナウイルスに負けないための基本的な感染症対策の一つである手洗いの方法について特集します。

1、 接触感染予防に効果的な手洗い

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染にも注意が必要です。しかし、普段の生活の中で、わたしたちは無意識に顔を触っています。

ウイルスが手についている状態で口や鼻を触ることでそれらの粘膜から感染してしまう恐れがあります。手洗いによって手についたウイルスを減らすことがとても重要です。



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

2、 正しい手洗いの効果

正しい手洗いを行うことでウイルスを大きく減らすことができます。



3、 普段の手洗いで洗い残しが多いところ

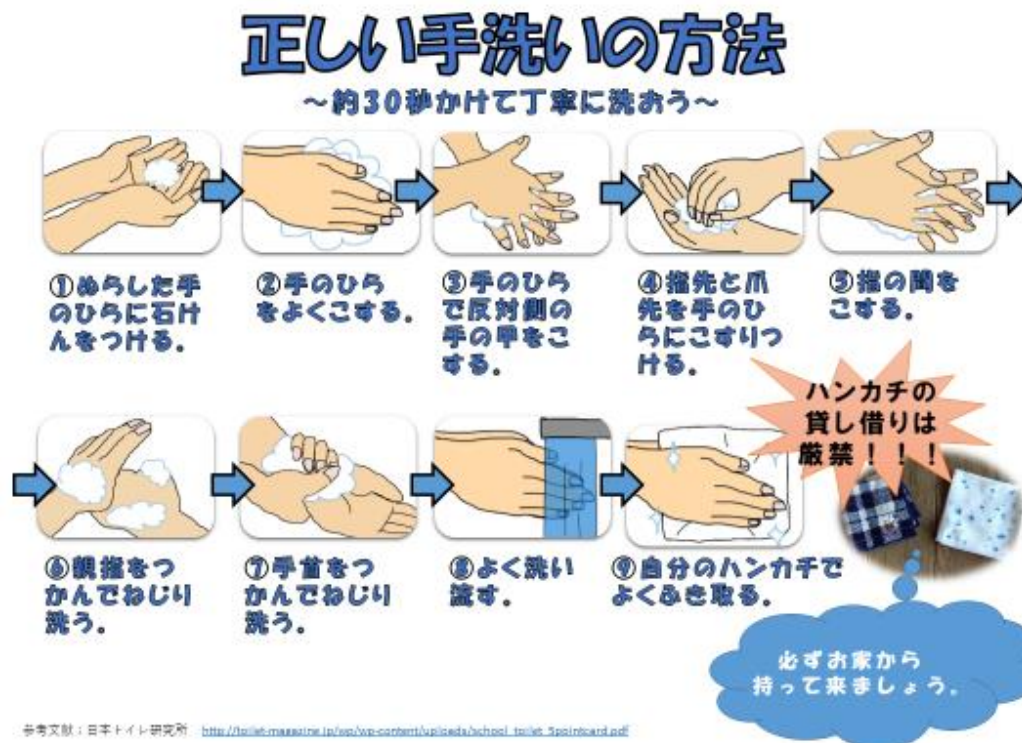
手洗いでウイルスが残りやすい部分



ただし、正しい方法で行わなければ予防することはできません。さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の間にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまいます。洗い残しのない手洗いを行うことが重要です。

4、 手洗いの正しい方法

手のひらだけではなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うことが重要です。
約 30 秒かけて丁寧に洗いましょう。



5、 手指消毒について

正しい手洗いとともに、アルコールによる手指消毒を行うことでより予防することができます。



参考文献

- 厚生労働省：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html
- 文部科学省：https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00008.html
- NPO 法人 日本トイレ研究所：http://toilet-magazine.jp/wp/wp-content/uploads/school_toilet_5pointcard.pdf

「規則正しい生活」できていますか??

免疫力を高める体づくりには、規則正しい生活がとても重要です。規則正しい生活習慣を得るために、深く十分な睡眠と、スッキリとした目覚めが重要です。ここでは、質の良い睡眠習慣を得るためのポイントを紹介しましょう。

毎日決まった時間に
起床・就寝しよう。

毎日同じ時間に起きて、寝ることは規則正しい生活を送る上での基本となります。特に、毎日同じ時間に就寝するように心がけましょう。



起きたらすぐに朝日
を浴びよう。

朝起きたら、まずカーテンを開けて朝日を浴びましょう。光の刺激によって体内時計をリセットすることができます。



朝食をしっかり
食べよう。

朝食をとることで、身体のさまざまな臓器にも朝が来たことを知らせ、活動開始の合図となります。



日中はメリハリを
つけて過ごそう。

昼間は、勉強する時間・遊ぶ時間・運動する時間などきちんと計画を立てて、メリハリをつけて過ごしましょう。

適度な運動を取り
入れよう。

質の良い眠りのためには、身体を動かすことが大切です。また、身体を動かすことは、ストレスの発散にもなります。筋トレやウォーキングなど、取り組みやすい運動を日常生活の中で積極的に行いましょう。



しっかりお風呂に
入ろう。

この時期は気温が高くなっていきますが、お風呂はシャワーだけで済ますのではなく、しっかり湯船につかりましょう。40℃程度の熱すぎない温度のお湯につかると、深い眠りが得られます。



スマートフォンやゲーム、
部屋の照明は早めに OFF
にしよう。

スマートフォンやパソコン、ゲーム画面などから出るブルーライトは、目覚まし作用があるため、スムーズな睡眠の妨げとなります。寝る直前まで使用するのは控えましょう。



参考資料

・大塚製薬 睡眠リズムラボ； <https://www.otsuka.co.jp/suimin/goodsleep.html>

熱中症に 気をつけて！

この時期は暑さ・湿度ともに非常に高くなり、さらにマスクを着用していると熱がこもりやすくなります。より一層熱中症にならないように注意しましょう。



✓こまめな水分補給

✓朝ご飯をしっかり食べる

✓十分な睡眠
を心がけましょう。