



新型コロナウイルス感染症について



新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、4月9日～5月1日まで臨時休業となりました。3月からの休校に引き続き、長期間学校がないことで、生活習慣が乱れている人や、先が見えない状況が続くことで、心が疲れている人も多いと思います。そこで、もう一度、感染症予防方法をおさらいするとともに、自宅での有意義な過ごし方、リフレッシュの方法について紹介していきたいと思います。

◎今、いちばん大事なことは“外出をしない”こと！

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための臨時休校ですので、人の集まる環境（密閉・密集・密接の3つの密）を避けて自宅で過ごしてください。「自分は大丈夫だろう、自分にはあまり関係がないだろう」と思わず、各自が感染予防意識を高く持って自分で自分を守る行動を。“自分を大切に＝自分の大切な人を大切に”ことにつながります。

◎うつらない・うつさないために！ 日々の体調を自分でチェック ✓

①手洗い・消毒



石けんをよく泡立てて、30秒以上洗うとウイルスが洗い落ちる。

※よく洗い残される部位

爪と爪の間、親指周辺、手首

★手を洗えない時は…

手指用アルコールで、手を洗うように揉みこむ。

※石鹸で手を洗える場合はアルコール消毒をしなくても大丈夫です。

②早寝・早起き



学校がお休みだからと、昼夜逆転の生活になっていませんか？朝、太陽の光を浴びることで、セロトニンという幸せホルモンが活性化し、ストレスに強くなります。夜就寝し、7～8時間程度睡眠をとり、朝起きる生活をする则免疫力が上がります。早寝・早起きでメリハリのある生活を過ごしましょう！

③咳エチケット



くしゃみや咳が出る時は、ほかの人にうつさないために

- ・マスクを着用します
- ・ティッシュ等で鼻と口を覆う
- ・周囲からなるべく離れます
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆う

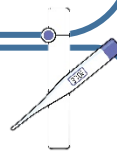
④栄養の確保



3大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質）をバランス良く摂取することに加え、ビタミンやミネラルがたくさん摂れる果物・野菜を積極的にとり、免疫力アップ！

⑤日々の健康チェック 朝起きたらまず実施！

- 熱（37.5℃以上）はないか
- だるさはないか
- 咳は出ていないか
- 風邪症状はないか



*発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温測定をして記録をします。

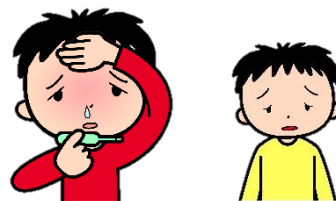
*病院受診は慎重にお願いします。まずは自宅で休養して様子を見ます。

*症状が治まらず、悪化しているようなときは、保健所に相談してから受診してください。



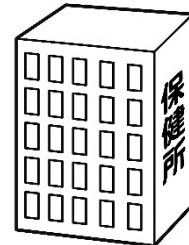
◎こんな症状があったら、地域の保健所に電話で相談してください。(いきなり受診しないこと!)

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある



<問い合わせ先>

- | | |
|----------------|-----------------|
| 【南加賀保健福祉センター】 | 電話(0761)22-0796 |
| 【石川中央保健福祉センター】 | 電話(076)275-2250 |
| 【金沢市保健所】 | 電話(076)234-5106 |
| 【県庁健康推進課】 | 電話(076)225-1670 |



*新型コロナウイルス感染症にかかったり、濃厚接触者となった場合は、学校にもお知らせください。

◎“おうち時間”どう過ごす?できることをピックアップ!

時間があるから…と1日中ダラダラと過ごし、気づいたら、「あ、もう夕方?!」となっている人はいませんか?メリハリのある時間の使い方、有意義な“おうち時間”を過ごしましょう!時間を大切に。

有意義なおうち時間を過ごすコツ

①早起き・体温測定

朝、早起きをするだけで1日を有意義に過ごせる時間が増えます。さらに、日光を浴びることでセロトニンという幸せホルモンが分泌され、身体がお目覚めモードに!

朝起きたら、体温を測定し、記録してからぐーっと背伸びをしてカーテンを開けよう!



②スマホ・ゲームに依存していない?

スマホやゲーム、テレビ等から発せられるブルーライトは、網膜の奥まで光が届くため、目だけではなく、全身に影響があるといわれています。長時間の使用は、身体的にも、精神的にも疲れてしまう原因に。自分の部屋には持ち込まない・1日2時間まで等、ルールを決めて活用しよう。



③やる気を出すには

「ベビーステップ」とは、とりあえず小さなことからとりかってみること。やる気がなくても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。例えば、問題集1問だけを解いてみる。という行動がそれに当たります。毎日少しずつが大きな財産になります!



④三食食べる(特に朝)

朝食は、有意義な1日を過ごすための大切なエネルギー。炭水化物だけでなく、あたたかい飲み物・タンパク質を意識して摂取することで体温が上昇し、集中力UP! 排便もスムーズに。3食よく噛んで、栄養バランスのとれた食事を!

⑤運動不足解消

家から出られなくても、お風呂上りに、簡単なストレッチをゆっくりするだけでも血流UP。身体の疲れがとれて、心のリラックスにつながります。インターネットで検索するだけでもたくさんの動画が配信されているので活用してみよう。



⑥趣味時間

読書・音楽鑑賞・料理など。普段、ゆっくりとできなくても今なら!短時間でも自分の好きなことに時間を費やすことで心の休息につながります。自宅にしながらできる好きなことを実践してみましょう。

