



# Heart

久山町立久山中学校

養護教諭 尾関

令和2年4月10日

感染症特別号

新型コロナウイルス感染症

## 緊急事態宣言

7都道府県に緊急事態宣言が出されました。福岡県は感染者数の増加率が高いという理由で含まれています。(2週間前に比べて6.2倍の増加率です)

4月7日に緊急事態宣言が出されました。日常生活にもいろいろな制限が出て大変な毎日を過ごしていることでしょう。でもポジティブに『学校が再開したときに力を発揮するため、今は自分の力を蓄える時』ととらえることもできます。自分の時間がある今、自分の力を高めるためにできることは何か考えて毎日を過ごしてください。

### 感染拡大防止のために中学生にもできることがあります！！

#### ①不要不急の外出をひかえる

どんな場所にもウイルスが存在することをイメージしてください。外に出ないことが「自分を守ること、家族を守ること、命を守ること」につながります。

#### ②マスクを着用すること

マスクは外からのウイルスを予防することは難しいけれど、周囲の人にウイルスをばらまかない効果があります。もしかしたら、無症状だけどいつの間にか感染しているかもしれません。自分が感染源になるかもしれないということを自覚してください。使い捨てマスクがなければ、時間がある今、家族の分も『手作りマスク』を作ってみてください。

#### ③こまめな手洗い

アルコールでの手指消毒は効果的ですが、なかなか手に入らない状況です。手洗いでも十分な予防効果がありますので、外出から帰った時、食事の前、トイレの後はもちろん、気づいたときはいつでも手洗いをしましょう。



#### ④規則正しい生活を継続して免疫力を上げる

##### ○十分な睡眠

特に夜10:00～夜中2:00は『ゴールデンタイム』と言われる時間です。この時間にぐっすり熟睡することで身体の調子を整える「成長ホルモン」が放出されます。十分な睡眠時間を確保して免疫力を上げましょう。

##### ○バランスの良い食事

昼食は自分で準備をしている人も多いと思いますが、野菜やお肉を少しでも取り入れるように意識して献立を考えてみてください。食事の準備や片付けを手伝うことも「食」への興味が高まります。



##### ○適度な運動

2・3年生は昨年行ったストレッチを思い出してやってみましょう。外での軽い運動も大切です。日光にあたり、散歩やジョギング、縄跳びなど一人でもできる運動をしましょう。今は「力を蓄える時」です。この1ヶ月の積み重ねが大きな差になるかもしれませんよ。