



吉川市立南中学校  
保健室  
令和2年4月

# 新型コロナウイルス感染症予防 一人一人ができること

## ①正しい情報を得ること

現在、新型コロナウイルス感染症に関する情報が溢れています。大切なことは、正しい情報を得ることです。信頼できる情報源を見つけ、誤った情報に惑わされないようにしましょう。

《内閣官房》新型コロナウイルス感染症対策

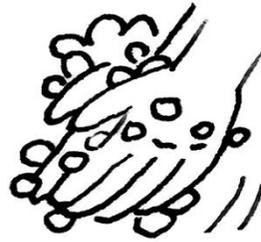
<https://corona.go.jp/>

《厚生労働省》新型コロナウイルス感染症について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

## ②手洗いを徹底すること

手洗いは感染症予防の基本です。新型コロナウイルスも同様です。アルコール消毒が準備できない家庭もあるかと思いますが、石けんでの手洗いをこまめにしていきましょう。食事の前も必ず手洗いをしましょう。



## ③咳エチケットで感染症拡大防止すること

咳エチケットは咳やくしゃみの飛沫により感染症を他の人に感染させないために大切です。現在、マスク不足が心配されていますが、マスクがない場合でも咳をする時は清潔なハンカチで口元を覆う等の咳エチケットをしてください。

また、休校中に手作りマスクを作ってみるのも一つです。

《文部科学省》子供の学び応援コンテンツリンク集

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)



## ④3つの「密」を避けること

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

## 入学・進級おめでとうございます

入学式、始業式は延期になってしまいましたが、みなさんに会えるのを楽しみにしています。保健室では、みなさんの成長と健康を守るお手伝いをしていきたいと思います。1年間よろしくお願いします。



## 休校中の生活習慣について

長期休校で、生活が乱れている人はいませんか？  
昼夜逆転現象が起きていないでしょうか？まず、基本的な生活習慣を取り戻してください。夜更かし、朝寝坊、暴飲暴食で乱れた生活のリズムは、体調を崩したり、学校再開後に学校生活にも支障をきたしたりします。不規則な生活のままでは勉強にも集中できません。  
今から規則正しい生活スタイル戻すことが大切です。



### 【早起き早寝の習慣化で体内時計をリセット】

生活リズムを整えるうえで肝心なのが睡眠のリズムです。まずは、早く起きて、早く寝る習慣を取り戻すことで、体内時計を正常に戻すことにつながります。また、朝起きてから、日光に当たるようにするのが有効です。朝日を浴びて、朝の清涼な空気の中で深呼吸することで、自律神経のバランスを整えることができるようになります。



### 【朝食を摂ることで生活リズムが整ってくる】

生活のリズムを整えるためには、しっかりと朝食を摂ることも効果的です。朝食は、脳や身体に栄養を届けることと、目覚めさせる目的もあります。  
どうしても、最初のうちは食欲がわからないという人も、みそ汁やスープ、あるいはヨーグルトなどで少しずつ慣らしていくようにしましょう。



### 【就寝前はスマホの電源は OFF】

スマホにはブルーライトが使われています。ブルーライトの光で体内時計が昼間と勘違いして睡眠を妨げます。まずは、スマホの電源を OFF にすることから始めましょう。そしてスマホ以外の楽しみを見つけてください。