

新しい学校、新しいクラスになって1ヶ月も経たないうちに、臨時休業とGWに入りました。この春、新たな気持ちでスタートした人も多いと思います。この時期の長期休みは、ちょっと残念に感じているかもしれませんね。でも今は、新型コロナウイルス感染拡大の予防に、一人ひとりが責任を持って行動する必要があります。とはいえ、不要不急の外出を避け、自宅で過ごす日々に、少し疲れを感じている人もいないかもしれません。上手に疲れやストレスを解消させながら、今後も引き続き感染症の予防に努めましょう。

## 感染予防について徹底できていますか？

～自分の行動をもう一度考えてみましょう！～



### どうしてマスクは必要なのか！

厚生労働省は、新型コロナウイルスに関するQ&Aのなかで、「**自身の予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策だと考えられる**」としています。

### 期待できるマスクの効果

1. 感染(する)リスクを下げる。
2. 無意識に手で鼻や口を触るのを防ぐことで、接触感染を防ぐ。
3. 気道の乾燥を防いで粘膜を守る。
4. 感染していた場合、飛沫によって人に感染させるのを防ぐ。



1～3は「自分の身を守るためのもの」、4は「他人の身を守るためのもの」です。研究データでは、いろいろな意見がありますが、少しでも効果があれば、マスクを使うべきです。相手は、目に見えない病原体です。やれることは何でもやって身を守るべきです。

### 感染対策で手洗いが基本な理由



人が感染する原因の多くは、手に付着したウイルスが物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くのウイルスは、手すり・ドアノブ・電気やエレベーターのボタンなどを介して、手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。

つまり、「**手は見た目に汚れていなくてもウイルスが付着している可能性があるため、石けんと流水できれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要なこと**」といえます。帰宅後、食事の前やトイレの後などは、必ず手洗いを行いましょう！

### 【手洗いのポイント】

親指や指先、指の間などは手洗いが不十分になりやすい部位です。ただ洗うのではなく、指の間、手首、爪の間を含め、ていねいにこすり洗う手洗いをしましょう。



正しく手洗いをするためには30秒かかります。30秒の手洗いを身につけるために、一度タイマーで測りながら実施してみてもいいのでは？

# 正しい手の洗い方

※厚生労働省作成チラシより引用



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間も洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取りましょう。

# ストレスと心について学ぼう！

ストレスとは、「心にかかるプレッシャー」のこと。 多少の差はあっても誰でも持っているものです。ずっと重くストレスがのしかかっていると、心や体が耐えきれずに「もうダメ！」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

## 【心のサイン】

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる など



## 【体のサイン】

- 頭痛や腹痛、肩こり
- 下痢や便秘
- ぐっすり眠れない
- 寝つきが悪く夜中に目が覚める
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる など



【サインに気づいたら・・・】

できるだけ早い対処が必要です。

## 自分でできる

おすすめ

**リフレッシュ**



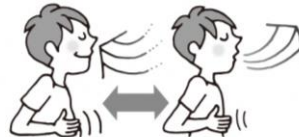
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

## 相談力をアップしよう！

好きなことをして解消できるならOK。でも、つらいときは、ひとりで頑張りすぎず、「誰かを頼る」のも大切です。友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん保健室も力になりますので、相談にきてくださいね。



## 保健室のひとりごと



今年度も始業式と入学式から一ヶ月が経ちました。新しく入った一年生も検診を通して、一度は全員の名前を呼び、顔を確認しましたね。でも、まだ顔と名前が一致していない人がいるので、早く覚えたいと思っています。

最近、家にいる時間が増え、自宅でヨガを始めました。もともとランニングが趣味で毎日欠かさず走っている私ですが、さらに新たな取り組みです。ゆっくりとした呼吸で体を伸ばすので、気持ちが落ち着き、リラックス効果大ですよ。