

大切な命と健康を守るために、一人一人ができることを続けましょう！

感染症対策のポイント再確認！

感染源を絶つこと

- 不要不急の外出を控える。
- 臨時休業中も毎朝検温し、発熱や風邪症状がないか健康観察を行う。

毎日検温することで自分の平熱を知り、今後の健康管理に役立てましょう！

感染経路を絶つこと

- 手洗いを徹底する。

- ・石けんやハンドソープを使って手を洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。
- ・手を拭くハンカチやタオルは、個人持ちとして、家族や友達との共用を避けましょう。
- ・鼻をかんだ後や、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう。
- ・マスクの着用時にマスクの表面に触れたときや、外した後は手を洗いましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



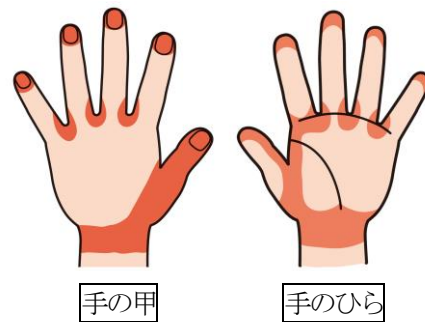
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

洗い残しに注意！

色が濃い部分は洗い残しの多いところです。



- 咳エチケットを徹底する。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの外し方

- ・マスクの表面はウイルス付着の可能性があるので触らない。
- ・ゴムの部分を持って外す。
- ・外したマスクはビニル袋に入れて捨てるか、ふた付きのゴミ箱に捨て、他の人への感染を防ぐ。
- ・マスクを捨てた後は、手を洗う。



抵抗力を高めること

私たちの体には、病原体等から体を守り病気に打ち勝つ力、つまり「**抵抗力**」が備わっています。
抵抗力の強さは人によって異なりますが、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけることで、抵抗力を高めることができます。

○早寝、早起き、朝ごはん！を心がけ、生活リズムを整える。

【質のよい睡眠をとるための工夫】

- ・眠る1～2時間前から脳をリラックスさせる。
- ・ぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ・適度な運動をする
- ・部屋の明かりを暗くする。
- ・スマホやタブレット等を寝る前に使わない。
(寝る前に強い光を浴びると眠りにつきにくくなります。)

【すっきりした目覚めのための工夫】

- ・朝の光を浴びる。
(朝の光を浴びておくと、夜になると睡眠を促すメラトニンという物質が脳から出始め眠気を感じられるようになります。)
- ・冷水で洗顔する。
- ・朝ごはんをきちんと食べる。



疲れやストレスをためず、心と体の健康を保ちましょう！

臨時休業中の家庭での生活が長く続き、疲れやストレスを感じている人もいます。知らず知らずのうちに強いストレスとなっていることもあります。強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。自分に合ったストレス対処法を見付け、心と体の健康を保ちましょう。

【心のSOSチェック】

- ☐ イライラして怒りっぽくなる
- ☐ 不安になって泣きたくなる
- ☐ 気分が落ち込んでやる気がでない

【体のSOSチェック】

- ☐ 頭、肩、おなかが痛くなる
- ☐ 夜、ぐっすり眠れない
- ☐ 食欲がなくなる

適度な運動はストレス解消にも効果あり！

- ・ジョギング、散歩、なわとび
- ・柔軟体操、ストレッチ
- ・腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び
- ・掃除等のお手伝い
- ・自分で調べた運動 等

ゆっくりお風呂に入ってストレス解消！

体が温まることで血管が広がって、体内の老廃物や疲労物質も取り除かれます。ぬるめのお湯（38～40度程度）は、心身の緊張をリラックスさせる副交感神経を優位にさせ、疲れがとれ、ストレスの解消になります。

お湯の中では体が浮いて軽くなり、筋肉が緩んでリラックスした状態になります。



勉強の合間にストレス解消リラックス法！

- ① 背もたれのあるいすにゆっくりもたれ
ゆったりした姿勢で座る。
- ② 目を軽く閉じる。
- ③ 1～10まで自分のペースで数えながら
1～3で吸って
4で軽く止め
5から10でゆっくり吐き出す。



星空を眺めてみよう！

目の筋肉の疲れをとり、体も心もリラックスできます。



困ったことや心配なことがあるときや、気持ちや体がしんどくなったときには、家族や学校の先生に相談してみましょう。