



今年の連休は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、緊急事態宣言が出され、「命を守る週間」として、「ステイホーム」という言葉で外出を控える行動が求められました。一人ひとりが外出を控えたことにより、感染者数が増加することなく、減少傾向にあるようです。このまま収束に向かって欲しいとの願いでこの「保健だより」を作っています。

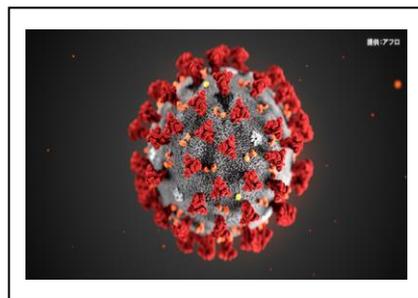
## 新型コロナウイルス感染予防のための新しい生活様式！！

「新しい生活様式」として、具体的な実践例が示されました。

一人ひとりの基本的な感染対策

### ■感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保  
ソーシャルディスタンス
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い



- ・人との間隔は、できるだけ2メートル空ける
- ・遊びに行くなら屋内よりも屋外を選ぶ
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ・外出時、屋内にいるときや会話時は症状がなくてもマスク着用
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う できるだけすぐに着替える
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う

シャワーを浴びる

日頃から実践していた人もいるかも知れませんが、今のところこのような生活が予防に繋がるとのことです。

### ■日常生活を営むうえでの基本様式

- ・まめに手洗い、手指の消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・3密の回避（密集・密接・密閉）
- ・毎朝の体温測定 健康チェック 発熱または、かぜ症状がある場合は無理をせず自宅で療養



### 3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い  
密閉空間



大勢がいる  
密集場所



間近で会話する  
密接場面



\*詳しくは、厚生労働省「新しい生活様式 実践例」を参照ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)

## いつもと違う日常で「ストレス」が心配な人のために・・・

からだ あらわ 体に現れるサイン	こころ あらわ 心に現れるサイン	ことば こうどう あらわ 言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか眠れない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった <input type="checkbox"/> あまり話したくない

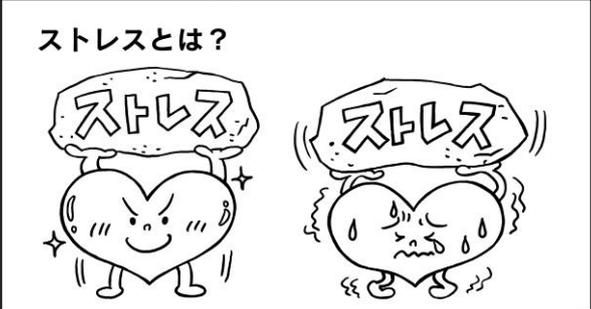


次のページに「ストレス対処法」を載せました。

# ストレスってなあに？

ストレスには、「体に現れるもの」「心に現れるもの」「言葉や言動に現れるもの」があります。前ページの表でチェックしてみましょう。

＜ストレスについての豆知識＞  
 ストレスは、周りから様々な刺激（ストレッサーといいます）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。  
 適度なストレスは心と体を強くしますが、行き過ぎたストレスは体に悪い影響を及ぼします。自分にとっての限界を把握し、ストレスに適切に対応することが大切です。  
 対応の一つに「ストレスへの対処法」を載せました。参考にしてください。



ストレスとは、周りからさまざまな刺激（ストレッサーといいます）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。

適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界をよく把握し、ストレスに適切に対処することが大切です。

ストレッサーの種類	気温、騒音、寝不足、栄養の過不足、病気、けが、人間関係、不安、緊張など
-----------	-------------------------------------



## 10秒呼吸法

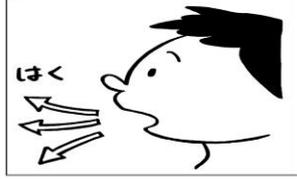
腹式呼吸を取り入れたリラックス法です。

★ START



背は軽くもたれて、足裏全体を床につけて座ります。顔は軽くうつむきます。両手はひざにおいて、ひざは鈍角に

5・6・7・8・9・10

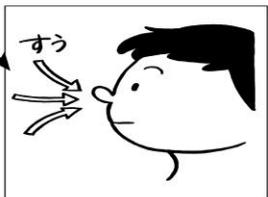


この動作を3分程度繰り返す

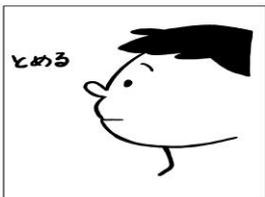
★ GOAL



消去動作をして終わります。  
 ・伸び  
 ・ひじの曲げ伸ばし  
 ・じゃんけんの「グー」「パー」



1・2・3



4

おなかがふくらむ

おなかがへこむ

# 肩のリラクセーション

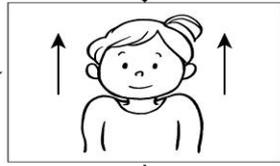
適度な緊張を保ちながら、余計な力を抜く方法です。

## ★ START

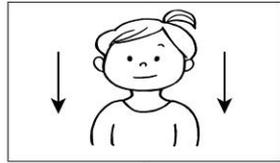


背もたれには寄りかからず、あごをひいてお尻全体で座ります。両手の力を抜き、体側にたらしめます

この動作を2〜3回繰り返す



両肩を耳につけるようにゆっくり上げる



ストーンと、肩の力を抜く



すぐに動かないで、力の抜けた感じを試みる（5秒くらい）

## ★ GOAL

自分がリラックスできる姿勢を探してみよう



## 自宅でできるおすすめ筋トレ

久野 謙也・筑波大教授監修

10回1セット、週3回以上が目標  
ゆっくり8秒、声に出してカウント

背筋を伸ばし、いすに浅く座る

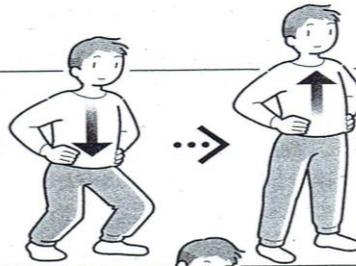


両足は肩幅に開く

両手でいすの座面前側を軽く押さえる

### スクワット

4秒間かけて股関節に意識をして腰を落とす



4秒間かけて元に戻す

### もも上げ

4秒間かけてひざに力を入れて胸に近づけ、上体をかがめる



4秒間かけて元に戻す

左右それぞれ10回ずつ

### ひざ伸ばし

4秒間かけて足が床と平行になるように力を入れて上げる



4秒間かけて元に戻す

左右それぞれ10回ずつ

※ 時間があるときに、日本赤十字社 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」を読んでみてください。新型コロナウイルスが様々な感染症を引き起こしているようです。 [http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

※ 臨時休業中の悩みの相談は、

総合教育支援センター（ニコニコ子ども館5F） Tel 924-2541

ふくしま24時間子どもSOS

Tel 0120-916-024

心や体のことでの不安や悩み等がありましたら 「保健室 木幡」 まで 連絡 ください

# 新型コロナウイルス

新型コロナウイルスを  
広げないためには  
みんなで力を合わせるこ  
とが必要だ!!

わたしたちに  
できること!



# げき退作戦!

## 布マスク

Point 布マスクをつけていても

## せきエチケット

Point 布マスクはキレイなものを

布マスクをしていてもくしゃみやせきをするとうイルスは外に出てしまうんだ...

毎日洗おう!!

マスクはかならず毎日洗って汚れたらこうかんしてキレイなものをつけよう!

だからくしゃみをするときは布マスクをしていてもひじを使ってガードしよう!

できるだけさわらないようにしよう

マスクの表面をさわったら手を洗うこともわすれないでね

手であさるのは×  
手であさってしまったら手をあらおう

よご水でまみつけないで!

手をあらおう

## 手洗い

Point 最強の予防法!

## 石けん+20秒

Point 洗ったあとは

## かわかして保湿!

手洗いはウイルスがうつらないための最強の予防法!

手洗いをするとき

洗ったあとしっかりかわかすとウイルスはうつりにくくなるよ

手洗いをすると手がガサガサになるので夜寝る前にクリームをぬろう

手の洗い方 抱いた20秒の目安...きさきさばし・ハッピーバースデーのうた

- 1 手のひら
- 2 手背
- 3 指の間
- 4 手のひらと手背
- 5 手首
- 6 水で洗い流す

差別やいじめを  
しない事も私たちに  
できること!

もしお友だちが感染しても、  
お友だちのせいではないこと、がんばっていること  
つらい思いをしていること、なればうつらないことを  
よくおぼえていてください。



新型コロナウイルスについてネット検索をしていたところ、佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市教育委員会が、学校再開に向けて、この4月に作成・発行した、「布マスクと手洗い」についてのちらしを見つけました。わかりやすく作られていますので、ご紹介いたします。「新型コロナウイルスを広げないためにはみんなで力を合わせる必要がある!!」とチラシにもありますように、この状況をみなさんと乗り越えましょう。