

生徒・保護者の皆さまへ

## 臨時休校期間中の健康管理についてのお願い

3月3日(火)～3月19日(木)まで臨時休校になりました。また、3月1日～3月31日まで補習・部活動は中止になります。長期間、家庭で自学自習等を行うため、以下の点を踏まえて活動し、健康な毎日を過ごしてください。

### 1 学校生活と同じ生活リズムによる生活を続けましょう。

平日・休日を意識して生活プランを作りましょう。生活にメリハリをつけることができます。平日はCLASSIを活用して担任の先生と勉強の相談を積極的に行ってください。休日は家事手伝いや屋外での体力トレーニング、読書や趣味に時間を多く費やす等もOK。屋外の散歩やジョギング、買い物、静かに過ごす美術館など、感染のリスクが低い場所への外出は、症状が無い場合は大丈夫です。(地域の流行状況を確認しましょう)運動部に所属している人は、体力低下の不安があると思います。症状が無い場合は家庭や近場の公園などの屋外で自主トレーニングも良いでしょう。



また、3月2日に右の呼びかけが政府の新型コロナウイルス専門家会議から出されました。ライブハウス等、大勢の人が集まる換気の悪い場所へは出かけない判断をしてください。

#### 10代・20代・30代の皆さん

軽症の人が重症化リスク高い人に感染を広めてしまう可能性  
人が集まる風通しの悪い場所避けるだけで重症化を食い止め命を救える

(新型コロナウイルス専門家会議 2020年3月2日発表)

その日に「何をするか」「どのようにするか」「どこまでやるか」等の視点を持ち、自分で自分の行動を選択することは、自分からやろうという気持ちを生み、自分の行動に対する責任感も高まります。

### 2 栄養・睡眠を充分にとって免疫力を高めよう。

栄養摂取のコツは「5つのお皿」です。主食(ごはん)、主菜(蛋白質)、副菜(ビタミン)、果物(ビタミンミネラル)、乳製品(カルシウム)の組み合わせです。例えば、昼食のお弁当では「ご飯+蛋白質+野菜+100%野菜ジュース」の組み合わせ。蛋白質は魚肉ソーセージ、野菜はブロッコリーやトマトなどの2品程度でOKです。スープも活用したいメニューです。具材の栄養を効率よく摂取できます。睡眠のコツは、0～5時の時間帯には確実に室内を暗くして布団に入り、朝は一定の時刻に全身に明るい光を浴びることです。つつい触りがちなスマホは、画面がとても明るいため入眠を妨げるきっかけになります。手の届かない場所に置いて就寝する習慣を身につけましょう。

●ひとりひとりが今できることを確実にを行い、健康な毎日を過ごそう。



出典：森功次他：感染症学雑誌、80:496-500, 2006  
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

手洗いの方法	手に残るウイルス数
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個
ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後流水で 15 秒すすぎ	数百個
ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個
ハンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す	約数個

\*洗っていない手で、目や鼻、口を触らないようにしましょう。



\*咳や鼻水の症状がある人は、周囲にウイルスが含まれた飛沫を飛散させないようにしましょう。  
 \*マスクや鼻水が付着したティッシュペーパーはビニール袋に密封して処分しましょう。その後は石けんで手を洗いましょう。

\*体調不良時は自宅療養をしてください。  
 毎日検温をして記録しましょう。（検温表はHPから）



\*定期的窓を開けて部屋の空気を入れ換えましょう。外気が入ることで室内のウイルスが減り。感染リスクを下げることができます。

もしかして新型コロナウイルス？  
 - 受診のめやす -

37.5度以上の発熱・風邪の症状がある  
 ●まずは家で安静にする ●毎日体温を測り記録する

強いだるさ  
息苦しさがある → **すぐに相談**

高齢者・妊婦の方  
基礎疾患のある方  
(糖尿病・心不全など) → **2日つづく**

→ **4日つづく**

各都道府県の  
帰国者・接触者相談センターへ  
 (厚生労働省)帰国者・接触者相談センターページ

新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

\*信頼できる情報を見極め落ち着いて適切な行動をとりましょう。



★厚生労働省や文部科学省、愛知県や名古屋市のHPをご覧ください。