



学校が休校になってから、3週間が過ぎようとしています。みなさん毎日どんなふうに過ごしていますか。いろいろな制約があるとは思いますが、本を読んだり、ゆっくり体を休めたり、勉強をしたり、趣味を見つけたり、自分なりに充実した時間を過ごしてほしいと思います。

さて、新型コロナウイルスは世界的に感染が拡大しています。これから先も、しばらくは感染の拡大を防ぐために、「（自分が）感染をしない」「（他人に）感染をさせない」という心構えで、一人一人が行動する必要があります。正しい情報を入手して、正しく対応することを心がけてください。

新型コロナウイルスへの対応 ～感染を拡大させないために～

1 「換気の悪い」「密閉された空間」で「集団で集まる」ような場面を避ける。

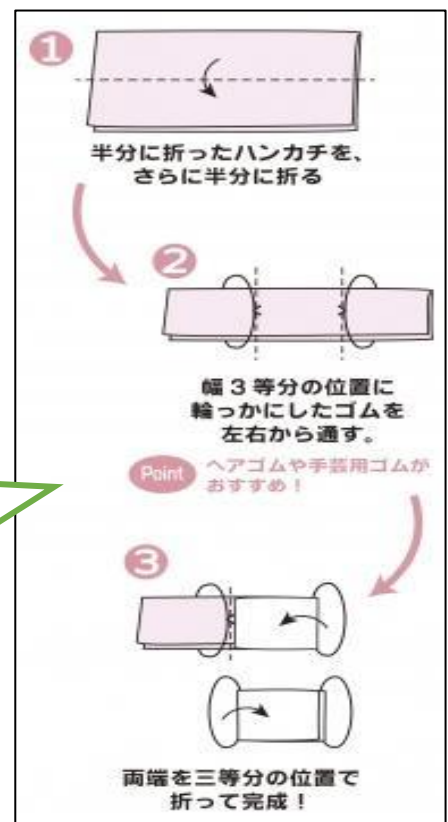
ライブハウス、屋形船、スポーツジムなどで集団感染が発生しています。感染の急速な拡大を防ぐためには、こうした条件のある場所を避け、集団感染が次の集団感染を生まないようにすることが大切です。

2 石けんでの手洗い、咳エチケット

- 手についたウイルスが口や目の粘膜から体内に侵入し感染します。石けんでの手洗いは、ウイルスに対して、非常に効果があります。
- 咳、のどの痛みなど、症状がある時は必ずマスクをしましょう。
マスクがない場合も、以下のような方法で飛沫が飛び散らないようにします。



♪ハンカチマスクの作り方♪



今はマスクがなかなか手に入りませんね。通常のマスクよりも、機能は劣ると思いますが、こんな風にハンカチで簡単にマスクを作ることができます。

3 風邪症状がある場合は、自宅で安静にする。

症状の軽い人が、自分でも気が付かないうちに、感染を広げている場合があると考えられています。若い世代は、重症化する割合が少ないと言われてはいますが、リスクが高い人たち（持病を持っている人や高齢者）に感染を広げないという意識が必要です。

新型コロナウイルス感染症の症状（埼玉県 HP から）

- ・発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。
- ・感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

4 免疫力を高める

「免疫力」とは…からだが持っている、病気などに抵抗する力のこと。普段の生活を整えることで、免疫力をアップさせることができます。

① バランスのとれた食事

- ・米やパン、肉、魚、野菜、きのこ、海藻など
いろいろな食品をバランスよくとるように、心がけましょう。



② 腸内環境を整える（からだ全体の免疫機能の約7割が腸に集まっているといわれます。）

- ・腸内環境を整える食べ物・・・きのこ、発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト）など

③ 質の良い睡眠と適度な運動

- ・高校生には8.5時間の睡眠が必要といわれています。普段は無理でも今なら可能です。
- ・ジョギング、ウォーキング、公園でボールを蹴るなど、個人で運動をする機会を作ることができます。適度な運動でストレスを解消しましょう。

寝る前に3分でできるストレッチ

1. 太ももの裏側を伸ばすストレッチ

座った状態で足を前に伸ばし、つま先を握り20秒キープ。（身体の硬い人は膝を曲げてOK）次に足を開いて、両手で右足つま先を握ります。左右の足で20秒。血流が良くなります。

2. 腰やお尻を伸ばすストレッチ

仰向けに寝転び、右足の膝を抱え込んで胸に近づけるようにお尻と腰を伸ばします。
左右30秒ずつ

3. 肩甲骨を伸ばすストレッチ

四つん這いの状態になります。手をついたままお尻を後ろに突き出し、猫が背伸びをするような状態で身体を伸ばし30秒キープ。



