



## おうちで過ごそう。

緊急事態宣言に伴い、学校休業が改めて指示されました。今回の休業は、登校日が設定されていません。

感染拡大を防止するために、登校してはいけません。外出も基本的には受診やよほどの理由を伴うことでなければしてはいけません。8割の接触を減らすために、知事からは、「滋賀5分の1ルール」が提唱されました。

様々な行事も延期や中止を余儀なくされています。

社会を守るために、みなさんが家庭で過ごすことが大切です。

### 検尿が延期となりました。

腎臓や膀胱の疾患を早期に知るための大切な検査である検尿です。学校休業が開けた後に、改めて日程について指示しますので、手元に持っている容器などは、大切に保管してください。

### 体を鍛えよう

筋肉の低下、摂取カロリーの増加、運動量の低下などにより肥満や身体能力の低下が予測されます。家庭でも体重を測定したり、室内での筋トレ、ラジオ体操、明るい時間帯にウォーキングやジョギングを行うなど身体能力が低下しないように努めましょう。ウォーキングですが、4000歩以上あることでうつ病予防の効果が、5000歩以上で認知症の予防、7000歩以上で骨密度の上昇が、8000歩で循環器の改善があるそうです。体を動かすことは、減入りがちな気分の改善にも役立ちます。歩くスピードは「話をするのがちょっとしんどい」くらいの速度で。歩いて血流が良くなると学習効果も高くなりますよ。

### 家族に感染者や濃厚接触者がいたらどうする？

#### 感染かも？

- 頻回に石けんで手を洗う。●マスクを着用する。●咳やくしゃみは口を覆う。☆基本は手洗いと咳エチケット
- 眼や鼻(顔)を触らない。触った場合は石けんを使った丁寧な手洗いや手指消毒を。
- 受診以外は外出しない。●4日以上発熱や呼吸困難があれば直ちに接触者帰国者相談センターに連絡を。
- 発症後2週間は、体調が改善しても、他の人と接触するような行動は控える。
- 発症したら他の人から離れて過ごす…できるだけ特定の部屋で、未感染の家族と離れて生活する。

#### 感染を広げない注意(家族)

- 生活用品を共有しない…皿、グラス、コップ、調理器具、タオル、寝具など。
- 手が触れる場所を毎日拭く…テーブル、ドアノブ、浴室の備品、トイレ、電話、キーボード、タブレット、ベッドの枠など。(材質によってはアルコール消毒に適さないものもあるので注意。)
- 居間などの共有スペースは風通しを確保する。●天気の良い日は、部屋の窓を開ける。
- 洗濯はこまめに。(感染者の体液が付着した衣類や寝具は分けてすぐに洗濯)
- 汚れたものを扱う場合は使い捨て手袋を着用する。手袋を外したらすぐに石けんで手洗い。
- 使用済みの使い捨て手袋などの汚染物は、すべて蓋つきの容器に入れた上で、他の家庭ゴミと一緒に廃棄する。棄てた後は石けんを用いて手を洗う。

### 毎日の健康観察とメールでの報告を

規則正しい生活リズムのためにも、朝は決まった時刻に起床して、体温測定をしてメール送信を。学校では、先生方が10時を目安にみなさんのメールの到着をまっています。皆さんからの「元気ですよ」OR「ちょっと体調悪いです」のお知らせを必ず送信してください。

# 不安と上手につきあう

家庭でテレビをつけるとコロナウイルス感染症関連の情報ばかり。新聞を見てもスマホを見ても不安をあおる内容の情報ばかりが流れています。学校で友人にも逢えず、多くの課題を抱えて家族以外の誰にも会わない…といった状況の中では精神的に参ってしまう人もたくさん居るのでは？と心配しています。これから先の長い人生の中では、みなさんは沢山の不安とつきあっていくことになるかと思います。上手に不安と向き合い、飲み込まれることなく自分自身を保つ手段をこの機会に構築しましょう。

## 1 情報の精選、取捨選択を行う

あなたがスマホなどから得た情報のソースは正確ですか？噂や憶測で語られた情報ではないですか？今回のような非常事態では、噂や正確でない情報が一人歩きし、結果として他の人の気持ちを傷つけたり、あなたの不安をより強くすることがあります。一日中、同じ不安を抱くような情報を何度も何度も見たり聞いたりすることで、不安がさらに増強されます。情報を手に入れることは大切ですが、時間を決めたり、情報媒体を精選して、「正確な」「必要十分な」情報に厳選しましょう。(NHKの9時からのニュースだけを見る。とか、滋賀県のHPを一日一回だけ確認する、とか自分の中に情報入手のルールを作りましょう。)

## 2 やるべきことの優先順位をつける

いま、あなたが本当にしなければならないことは何ですか？  
オンラインゲーム？コロナ情報収集？友達とSNS？マスク購入のために行列に並ぶ？  
コロナウイルス感染症は、時期はわかりませんがいずれは終息を迎えるはずですが。  
そのときに、「あのコロナ時代に時間を無駄にした」「〇〇をしておけば良かった」とならないためには、今、自分自身が何をしなければならないかを考えて、必要な知識やスキルを身につける為の時間と捉えてください。  
ニュートンがペスト流行時のケンブリッジ大学休校時に万有引力の法則を発見したように、「創造的休暇」となるように、あなたの時間を大切に使いましょう。



## 3 後悔しない行動を

高齢者と比較して若年である高校生の皆さんは重症化もしにくい(しないとは言えない)し、死亡率も低いと言われています。むしろ症状がでないまま、感染を広げてしまうことを懸念したほうが良いかもしれません。手洗い、マスクの着用は勿論ですが、規則正しい睡眠や食事の時間やバランスにも配慮をお願いします。

朝、学校に行くくらいの時刻には起床し、時間割を自分自身で設定し、50分学習、10分休憩といったリズム感のある生活を送り、散歩等を行うなどみなさんが本来持っている恒常性を失うことのないようにしましょう。

## 4 開き直りも大切か？

手洗いも免疫強化もして、3密も避けているのに、罹患することもあるかもしれません。病気になりたくてなる人は誰もいません。交通事故などに気をつけていても、道を歩いていて瓦が頭に落ちてきて亡くなる人も居ます。思ってもいないような負傷や疾患になることは、生きて上では完全に避けることはできないのです。100%の予防を心がけてあなた自身が精一杯努力したら、線を引いてそれ以上は「考えない」ことも不安とのつきあいでは大切かもしれません。もちろん、なにもせずに「まあいいや」はダメですよ。

## 5 はなしをしよう。

ひとりで抱えきれない不安は、口に出すことも大切です。  
先生たちは、人数は少なくなりますが、学校に出勤しています。  
どうしてもなく不安が強くなったときや、困ったときには、学校に電話やメールで教えてください。

