

# 敦賀気比保健だより

令和2年3月10日号 保健室

気比校生の皆さん、お元気ですか？休校から1週間がたちました。朝は何時に起きていますか？夜更かししていませんか？ネットをしすぎていませんか？先生たちは、とても心配しています。皆さんが大好きな長期休暇ですが、今回はいつもとは様子が違います。部活もできないし、遊びにも行けない。友人宅で盛り上がるのも御法度。不安になっていないかな、体調を崩していないかな…と。勉強するしかないこの状況。この際、真剣に取り組んでみては？新年度にむけて良いスタートがきれるように体調と学習面を整えておきましょう。



## 新年度早々、体調を崩さないために！

### 知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

- ・交感神経（せかせか）活動しているとき緊張しているときに働く
- ・副交感神経（ゆったり）休息しているとき回復しているときに働く

●自律神経の働きが悪くなると

- 立ちくらみ
- やるきがしなくなる
- 体が疲れて回復しない
- 汗をたくさんかく
- 動悸や息切れがする
- 手足が冷える

●自律神経を整えるには

- ・日中はよく動き夜はよく休むメリハリのある生活をする
- ・食事はゆっくりとよくかみ、いろいろなものを食べる
- ・寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る

休校中も生活リズムが不規則にならないように過ごすことが大切です。睡眠不足、栄養不足は自律神経の働きを悪くします。学校がある時と同じ時間に起きて、朝食をきちんと食べましょう。日中は、家の掃除や、食事作りなどのお手伝いをして、活発に動きましょう。夜は遅くとも、23時までには布団に入り、スマホは寝室には持ち込まない（コレ、重要です。ネット依存防止のため！）

★カラオケ・ゲームセンターはもちろん（校則で禁止）図書館の多くも小中高生、出禁です。

ユ〇バ等のテーマパークが営業開始しても、行ってはいけません。国が若者の行動について細かい注意を促しています。若い皆さんの行動が鍵を握っています。人類を新型コロナから救いましょう！

「全国の若者の皆さんへのお願い」(厚生労働省：新型コロナウイルス感染症対策専門家会議を一部改変) 10代、20代、30代の皆さん。

若者世代は、新型コロナウイルス感染による重症化リスクは低いです。でも、このウイルスの特徴のせいで、こうした症状の軽い人が、重症化するリスクの高い人に感染を広げてしまう可能性があります。皆さんが、人が集まる風通しが悪い場所を避けるだけで、多くの人々の重症化を食い止め、命を救えます。

- (1) 軽い風邪症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけなど）でも外出を控えること
- (2) 規模の大小に関わらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話する場所やイベントに行かない（例：ライブハウス、カラオケボックス、クラブ、立食パーティー、自宅での複数人数での集まり等）  
〈症状のない場合、してもいい行動〉屋外での活動や、人との接触が少ない活動（例えば、散歩、ジョギング、買い物、美術鑑賞など）、手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとって会話すること等はリスクが低い。

### 健康観察 してありますか？朝と夜、体温を測定してありますか？

こんな症状があったら、保健所に相談してください。学校にも連絡して下さい。

●風邪の症状や 37.5℃ 以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

●強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

保健室では、心と体、生活習慣などの相談を受け付けます。hoken@tsurugakehi.ed.jp

ただし、上記の症状に関する緊急の相談は、まず、保健所に電話して下さい。