

# きらきらぼし

令和2年12月発行  
保健室

新型コロナに始まり、新型コロナは終わらないけど、2020年は終わりに近づきました。昨今の頃、一年後にこんな状況になるなんて、どれだけの人が予測できたでしょう？



昨年12月から湖北省武漢市で原因不明のウイルス性肺炎の患者が相次ぎ発生。新型コロナウイルス関連のニュースが日本で報道されるようになったのは今年1月になってから。1月8～10日には中国・湖北省武漢市で原因不明のウイルス性肺炎の発症が相次いでいることが各メディアで報道されるようになってきた。

この段階で過去に流行した新型肺炎（SARS）や中東呼吸器症候群（MERS）とは異なる新型ではないかという見方がすでにあっただけだが、日本国内ではほとんど対岸の火事といった受け取られ方だった。

## ◆1月14日

世界保健機関（WHO）がこのウイルス性肺炎について、新型のコロナウイルスが検出されたと認定。しかし、人から人への感染が確認されていないことから、WHOは渡航制限などの措置を取らないよう求めている。

◆1月16日 国内で初の感染者を確認 厚生労働省が国内での感染者を初確認。

◆1月下旬 「保健だより」に初掲載。国から学校への指示等が全くなく、取り上げていいものか戸惑いも。

◆2月27日 安倍晋三首相（当時）が、感染拡大抑制の目的で、全国一斉の小中高校の臨時休校を要請  
当初、2/28～春季休業前までとされたが、延長を重ね、最終的に学校再開は6月に。

## ◆休校が高校生にもたらした影響は？ A高校アンケートより

臨時休校期間中に「出来なくなったこと」「できるようになったこと」

出来なくなったこと				できるようになったこと				第1因子 ネットによる生活習慣悪化 (α=.83)	
順位	行動	度数	%	順位	行動	度数	%		
1位	午前0時までに就寝する	88	14.64	1位	決まった時刻におきる	76	12.64	夜更かしや、昼寝などをして睡眠リズムが乱れた 朝、起きる時間が遅くなった ゲームやYouTube、SNS等ネットを長時間しすぎた オンラインゲームにはまって、長時間やっていた 学校があるときより食事を食べなかった	
2位	決まった時刻におきる	83	13.81	2位	脳と身体をリラックスする	42	6.98	第2因子 不安と焦り (α=.73) 不安になったり、ゆううつな気分になった 学校や先生からの連絡や情報がなくて不安だった 学校があるときより、体調が悪かった 授業がなくて、焦りや不安を感じた 親がうるさくて嫌だった	
3位	睡眠時間不規則にしない	67	11.14	3位	朝食を規則正しく食べる	38	6.32	何をすればいいかわからず、困った。退屈だった	
4位	朝食を規則正しく食べる	53	8.81	4位	ぬるめの湯につかる	36	5.99	第3因子 部活、友人、家族の変化 (α=.52) 家族との時間が増えてよかった 友だちに会えないのがつらかった 運動が計画的に出来た 部活がなくて、焦りや不安を感じた	
5位	人と接し活動的に過ごす	51	8.48	5位	睡眠時間不規則にしない	34	5.65		

A高校では、日頃の睡眠習慣、インターネットの使用状況、心身の健康状態、そして休校中の生活状況や、休校中に感じたことについての調査を行いました（令和2年8月）。上の表はその結果の一部です。

休校中に「出来なくなったこと」「できるようになったこと」の表を見ると、同じ項目が双方にあることがわかります。休校前の生活習慣の違いや、休校期間をどう過ごすかという意識の違いが影響していると思われる。休校中に感じたことを3つのグループに分けてみると、「ネットによる生活習慣の悪化」「不安と焦り」「部活・友人・家族の変化」があることがわかりました。

「ネットによる生活習慣悪化」は男子では、自尊感情が低いほど、ネット依存傾向が高いほど、良好な睡眠行動ができていないほど強く経験していました。

「不安と焦り」については、男子において自尊感情が低いほど、良好な睡眠行動ができていないほど、居場所喪失感が高いほど強く感じていました。同様に女子の場合は、自己不全感および居場所喪失感が高いほど強く感じていました。また、学校不適応感の得点が低いほど男女ともに「不安と焦り」が高いという関係が認められました。つまり、日頃、学校生活に適応できている人ほど、休校という状況に不安や焦り、休校に伴う日常の変化を強く感じていたことが推察されます。また、低い自尊感情、居場所喪失感、ネット依存傾向、不適切な睡眠習慣を持つ場合は、休校いう事態への適応がより困難で、生活状況の悪化や心身の健康の悪化を強く感じていたこともわかりました。

新型コロナの感染拡大は続いています。国は、今後、緊急事態宣言が出されたとしても、一斉休校は考えていないと言っています。しかし、感染拡大状況により、地域ごと、学校単位での休校の可能性がないわけではありません。状況に振り回されないように、日頃から睡眠習慣を整え、インターネットの使い方をコントロールするなど、自分の生活行動を見直しましょう。それが、免疫力の向上につながり、ひいては新型コロナ感染症の予防にもつながるのです。さあ、今日からはじめてください！