

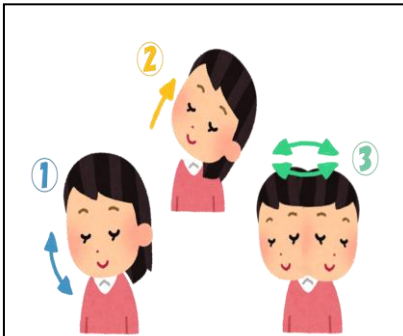
みなさん、体調はよいですか？熱をきちんと測っていますか？

新年度の始まりと共に休業が続き、自宅で待機の状態が長くなり不安を感じている人も多いと思います。本来ならば健康診断真っ最中の時期ですが、今年度は学校再開後に改めて予定を組み皆さんの健康や進路に不利にならないように進めていきたいと考えています。

こんな時期だからこそ、自宅だからだを積極的に動かして健康管理をしていくようにしましょう。皆さんの今のストレス解消方法は何ですか？また教えてくださいね。

からだ
動かしてる？

おうちでできる簡単ストレッチ

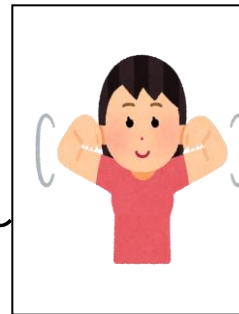


・まずは首を上下にゆっくり5回。続いて左右にゆっくり傾けます。

このとき頭に手を添えて無理のないように。



・肘を伸ばします。反対側も伸ばします。

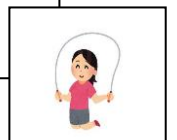


・肩まわし90度に腕をまげグルグル片方ずつでかまいません。



・体幹を鍛えるはじめの一步は肘を身体の前で曲げ、背中をピンと伸ばします。おしりがさがらないようにしましょう。頭からかかとまで、まっすぐの線を意識してやってみましょう。

その場でエアなわとびもおすすめてです。つま先を床につけたままなら音がでません。



思いついたときに出来るのが、ストレッチや体幹トレーニングです。ずっと座っていたときのからだのこわばりを取るのももちろん、気分を切り替えるためにもよい方法だと思います。

毎日少しずつ、続けてみませんか。

※ 朝起きて、朝日を浴びる。日常を意識して机に向かう。いつもはしなくても、意識して食事を作ったり、掃除や片付けをしたり、今は社会に出る前に家事を覚えるチャンスなのだと思います。

感染症予防の方法をしっかりと身につけ、免疫力を上げるためには食事、睡眠、運動が大切であることを皆さんは今、学んでいます。継続していくのは大変ですが健康的に生きる力を今蓄えて、学校が再開した時には予防対策がしっかりできる人になっていますよ(^_^)



いまさらですが、守れていますか？

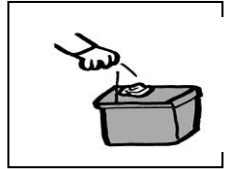
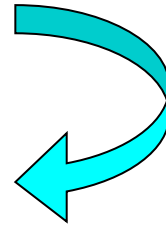
手についたウイルスが目・鼻・口に入らないように！

マスクは正しくつけましょう。

マスクがないときは腕で口を覆いましょう。



上の段の行動は×



下の段が○

咳・くしゃみのエチケットです。鼻をかんだティッシュはビニール袋に入れてゴミ箱へ入れるのがベスト！

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が発表されました。

日常生活を取り戻すためにも、今できることをひとつひとつやっていきましょう！

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □ 咳エチケットの徹底 □ こまめに換気
- 身体的距離の確保 □ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親旅行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □ 時差通勤でゆったりと □ オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □ 名刺交換はオンライン □ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定



☆感染症から、自分を、みんなを守るため。基本を忘れず、もう一度手洗い！