

# 臨時休業、みんなどうしてる？

## ほけんだより 3月

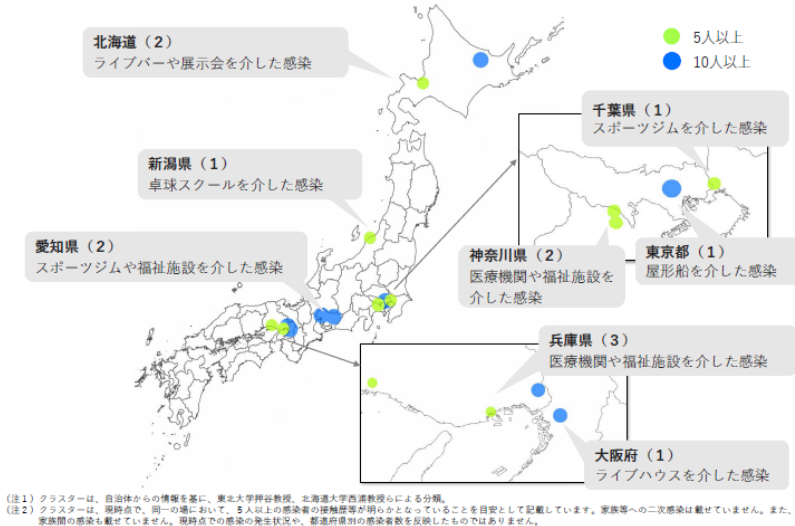
転載不可

滋賀県立彦根工業高等学校  
生徒支援課保健室  
R2.3月臨時号

新型コロナウイルス感染症による臨時休業がはじまり 2 週間。毎日をどうに過ごしていますか？感染症予防をこころがけ、発熱や咳がある場合は自宅療養するようにしましょう。

全国クラスター マップ

3月17日12時時点



資料：厚生労働省 HP

学校では、先日卒業式と一般入試（一次）を終えたところです。先生方も感染症予防をこころがけながら、新入生準備や新学期準備に慌ただしく動き出しています。

### 注意

人混みや、換気が悪い密室へ出かけることは避けてください。人が密集する場所や換気が悪い密室で「クラスター」が発生しています。

今重要なのは、感染の拡大を最小限に抑えるため、クラスター（小規模な患者の集団）が次の集団を生み出すことの防止です。



## 一人ひとりができる対策を

### 手洗いで感染経路をカット！



### 風邪症状があるときは自粛を

咳・のどの痛み・微熱などがあるときは、自宅で療養しましょう。今はしっかりと休んで軽度のうちに体調を整えてください。



資料：厚生労働省 HP

## 「毎日走ってます」「10km走っている」

以前、担任の先生から健康観察フェックの際、外出の程度の聞き取りにあった返答です。すごい！感染機会を減らすために、休校中はできるだけ外出を控えてほしいところですが、運動でストレス発散や生活リズムを整えるために大切です。屋外で、単独でできる運動を紹介します。

### ジョギング・ランニング



学校が再開したときにしっかりスタミナをつけておきたい人に。アプリで時間と距離を記録すると達成感アリ！だんだんと春めいてきたので湖岸を走るのも気持ちがいいですよ。ランニングの際には、交通ルールを守って事故のないように気をつけて走ってくださいね。

### 散歩

一番簡単にチャレンジでき、気持ちのリフレッシュにもなります。この時期は、つぼみがふくらんできたり、青葉が顔をだしたり、見逃してしまいそうな小さな発見がたくさんあって楽しいですよ。5分、15分、30分と時間を決めるもよし。時間にしばられることがない今なら、スマホやネットから離れて、のんびり・ぼーっと散策するのもおすすめ。



### ストレッチ・筋トレ



風の強い日や、雨の日、あまりすぐれない体調なら、ストレッチや筋トレ、体幹トレーニング。NHKで「柔軟体操」や「筋肉体操」が放送されています。ラジオ体操を本気でやったことがありますか？ラジオ体操や彦工体操（本気モード）も侮れません。ストレッチや筋トレのアプリを活用してみましょう。

注：一度に大人数が集まって人が密集する運動や遊びとならないよう、感染拡大を防止する期間であることを忘れないように

### 荒神山登ったことありますか？

晴れたり小雨がふったり、また晴れたりという日曜日。荒神山の頂上まで歩いてみました。ゆるーい道のりをのんびり歩いて、すれ違う人と挨拶をしながら頂上にたどり着きました。



登りきるころには体がホカホカして暑いくらいでした。ウォーキングにいい場所です。行ってみたいと思った人はぜひ。保健室やまもと