



R2.4月 彦根工業高等学校

休校が延長され5/31までとなりました。毎日どのように過ごしていますか？担任の先生から健康状態や課題の進行状況について電話があったり、学校から郵送で課題が送られてきているかと思います。

時間がある今、ひとりひとり「自分なりの予定を組める」と考えるのもひとつです。お天気の良い季節になってきます。生活リズムを整えて、健康に、元気に、過ごしてくれることを願っています。

生徒のみなさんへ

休校中の健康管理のため健康観察票を追加配布します。毎日決まった時間に熱を測って、咳がないか、のどは痛くないか、丁寧に自分の身体を観察してください。



健康観察票

学校名 ( 彦根県立彦根工業高等学校 )

学年 氏名 性別 学年 氏名 性別

※ 健康観察票は毎朝授業開始前までに提出する必要があります。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
咳	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし
のどの痛み	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし
倦怠・発熱	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし
その他										
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
咳	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし
のどの痛み	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし
倦怠・発熱	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし	あり/なし
その他										
備考										

※ 備考欄は、保健指導で気づいたことやありましたら記載してください。

※ 発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で療養し、保健指導に協力してください。学校復帰の目安は、発熱が2日以上、咳が2日以上、倦怠感や味覚・嗅覚障害が消失するまでは休校してください。保健指導は、保健指導センターに相談し、その指示に従ってください。

咳・のどの痛みなどの風邪症状、発熱や倦怠感

上の症状がみられたときには、自宅で療養し、かぜ症状や4日以上発熱が続く場合、強いだるさや息苦しさがある場合は帰国者・接触者相談センターに相談しその指示に従うようにしましょう。

休校中、家で過ごすときに。大切な5つのこと。



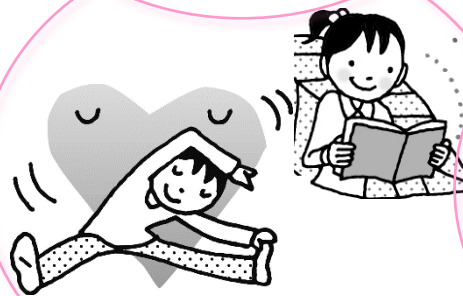
①免疫力を高めるため、規則正しい十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事をとる



②こまめな手洗い、咳エチケット



③しっかり換気を意識して



④今はむやみに外出せず、自宅で楽しみを見つけて過ごす



⑤困ったときにはおうちの方や、学校の先生に相談する

# 外出自粛中に 安全に運動するには？

感染拡大を防止するために、ひとりひとりが不要不急の外出を自粛し、他者との接触を8割程度減らすことが必要とされています。一方で、心身の健康を維持するうえでは体を動かすことも必要です。感染拡大を防止しつつ、安全にウォーキングやジョギングに取り組めるようスポーツ庁よりポイントがまとめられています。(4/27 付資料5)

## ○屋内（自宅）で行える運動やスポーツ

- ・ストレッチ ・筋トレ ・彦工体操
- ・スクワット ・ラジオ体操 など



そのほか、下記のサイトが紹介されています。

## ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

(公益社団法人日本整形外科学会：ロコモチャレンジ！推進協議会)

(参考) ロコモ ONLINE ロコトレ <https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

## 緊急事態宣言下の運動不足解消法「生活アクティブ体操」

(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団)

(参考) 緊急事態宣言下の運動不足解消法

<http://www.health-net.or.jp/etc/undoulist.html>



忘れないで、周囲の人への思いやり（エチケット）

外出自粛要請の中で外出している人は、食料品の買い出しや通院等、やむを得ない理由がある人が大半です。こうした人たちから見れば、通常と比べて呼吸が激しくなりやすい運動をしている人との接触を不安に思う人もいます。高齢者や基礎疾患を持っている人もいます。外で運動するときには、周囲の人への思いやり、配慮を忘れないようにしましょう。

## 安全に運動・スポーツをするポイントは？

### 体調をチェック

- 体温は平熱である (37.5℃を超える場合は外出NG)
- 発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

### 感染予防の基本

- 手洗い

運動・スポーツの前後に



- 咳エチケットマスクの着用



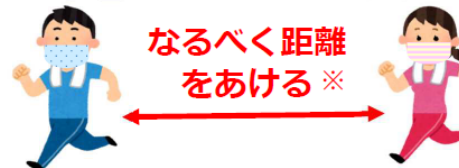
### 運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！  
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

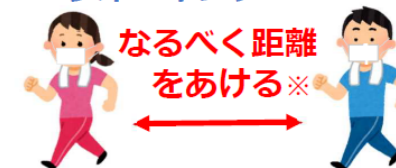
×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

#### ● ジョギング・ランニング



#### ● ウォーキング



※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

### 人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。

ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。

これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。  
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。  
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

