

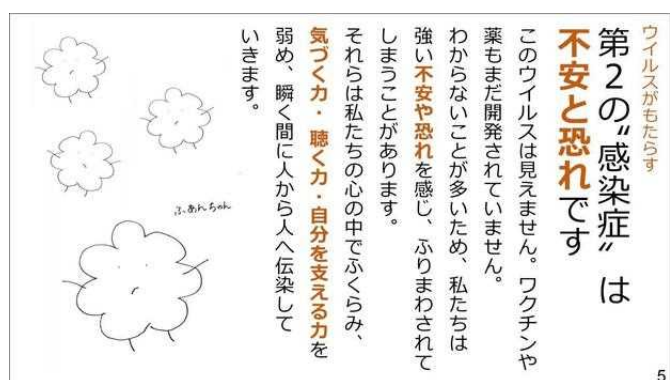
保健だより 4月号 ～自粛生活を少しでも有意義にするために～

一時解除されたものの、長引く休業期間が続きみなさんも心身共に疲れていることと思います。ですが、現在国内外で感染拡大を続ける新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、21世紀に生きる私たちが経験したことのない未知の感染症です。先が見えない不安はありますが、今をしっかりと過ごし、必ず来る感染終息の「その後」にむけて、日々の生活や学習をしっかりと行っていきましょう。

今回の保健だよりは、現況下における家庭での過ごし方について、少しでも有意義なものになるためのヒントになればと思い作成しました。自分に合った内容があればぜひ率先し、実践してみてください。

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～

はじめに、感染症に対する認識をあらためて再確認しましょう。ここでは、日本赤十字社のHPに掲載してあります「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」を引用させていただきます。



その3つとは、

- ① 睡眠リズムの不整・・・睡眠リズムの崩れから、睡眠の質が低下し、睡眠中に行われるべきストレス抵抗能力もメンテナンスされない
- ② 日中の活動量減少・・・適度な身体疲労が得られないことから、健全な睡眠が得られなくなり、睡眠は浅くなる。
- ③ 他人との交流減少・・・長引く自粛生活では対人ストレスが過少になり、人によっては逆の意味でのストレスになります。

これらのリスクを回避するためにはどのような工夫が必要となるのでしょうか。もうみなさんは、それぞれの事情に合わせて実践されていることでしょう。井原先生はこう言っています。①睡眠時間の固定、②一日に2、3回の歩行機会の確保、③ビデオ通話などの活用。

まずは心身の時差ボケを無くすよう、就寝と起床時間は固定し、7時間の睡眠時間を確保しましょう。学習や運動時間を分けて、自分の時間割に則った生活をしましょう。外出は、「健康維持のための運動」や「生活維持に必要な活動（最低限の買い物など）」に限り、第1の感染症を防ぐ手立てを講じた上で行ってみたいはいかがでしょうか。その際に、スマホなどを活用し、みなさんの年齢ならば個人差に応じてですが、一日5000歩～10000歩目標に歩いてみるのはいかがでしょうか。人によっては、孤独は心の毒の最たるものです。メールなどによる「顔の見えない」交流だけでは不十分です。時間を決めて友人や家族などと「顔の見える」関係を維持してみましょう。

一人一人が今一度、この長引く自粛生活を見直し、より有意義で、ヘルシーなライフスタイルを確立してみてください。



第3の”感染症は”「嫌悪・偏見・差別」です。

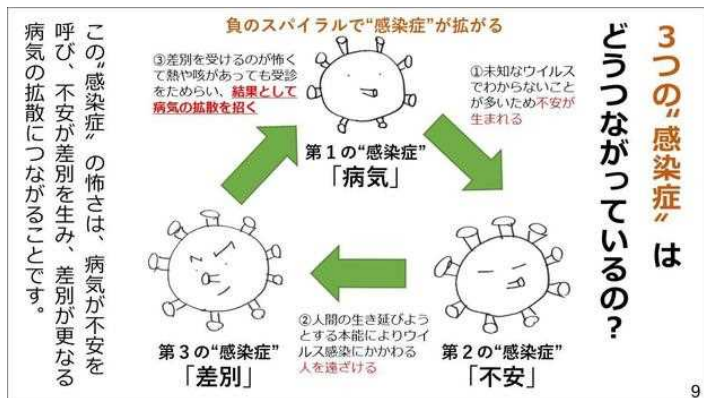
感染症の歴史は差別の歴史でもあります。ハンセン病やエイズなど、これまで多くの人々が社会からの不当な扱いで苦しんできました。病気に罹患した人々は、病気自体による苦しみばかりでなく、偏見や差別からの苦しみとも闘わなければなりません。また、そのような偏見や差別は社会全体を殺伐としたものにし、蝕んでいくことにもつながります。

教室掲示～新型コロナウイルス関連情報に対する真高生としての「考動」指針～にも記載しましたように、真高生は人権に配慮した言動をとれるものと信じています。

もしも悪いものがあるとするならば、それは病気の原因となるウイルスの他にありません。

この第3の”感染症”を防ぐために、不安を煽る間違った情報に踊らされることなく「確かな科学的根拠に基づいた情報」をキャッチし、差別的な言動に同調しないようにしましょう。

(前頁からの続き)



この第3の”感染症”を防ぐために、みなさんがそれぞれの場所で、感染を拡大させないように頑張っています。

この事態に対応している全ての方々に労いと敬意を払いましょう

最前線で命がけで戦ってくれている医療従事者や保健行政などの方々、治療を受けている患者さんやその手助けをしている家族の方々、私たちの社会生活の基盤を守ってくれているスーパーマーケットやコンビニの方々、自治体職員の方々、飲食関連の仕事に携わるの方々、物流を滞らせないようにしてくれている配送業などの方々、感染の拡大をしないように頑張っている高齢者や小さな子どものいる家庭、自宅待機し

ているの方々、そしてあなた自身。全ての職種や仕事を列挙することはできませんが、この未曾有の感染症に対して自分や自分の身の周りの人々、そして社会全体を守ろうとしてくれているすべての人々に、感謝の念を持って接してくれていることでしょう。

家庭でできる簡単ストレッチ、エクササイズ

保健体育科の小山先生に「休校中に実施してほしい簡単ストレッチ」に関する資料を作成してもらいました。

※別 PDF 資料を参照してください。モデルは野球部の〇〇君たちです。

同じ姿勢が長いと、身体や脳への血流も滞りがちになります。以下にストレッチの有効性をまとめておきますので、ぜひ実践してみてください。また、ご家族の方々にも無理のない範囲で勧めてみてください。高校生であるみなさんがモデルとして実践してくれば最高です。

効果～その1～ 基礎代謝が上がり血行が良くなる

固くなった筋は、神経を圧迫し血流阻害を起こします。筋を柔らかくすることで血流が良くなり、酸素や栄養分の巡りが良くなり代謝が向上します。

効果～その2～ 疲労回復に効果（リラックス効果）

血行が良くなることによって体内の老廃物や疲労物質の循環が良くなり、疲労回復に効果があります。

呼吸を行いながら時間をかけて行えば、有酸素運動としての効果もあります。

効果～その3～ 肩こりや腰痛の改善

柔軟性が低いと関節に負担がかかり痛みを引き起こす原因となります。筋を柔らかくすることで、関節への負担を軽減することができます。

効果～その4～ ケガの予防

ストレッチにより柔軟性を高めると筋温が上昇し、ケガの予防に効果があります。

その他～その1～ さまざま道具を使ってストレッチ効果をさらに上げる方法があります。

例えば、市販のストレッチポールやストレッチボード、ボールやタオルなどを使用して行う方法もあります。

その他～その2～ ストレッチ以外の家庭でできるエクササイズの場合

体幹トレーニングや自体重を利用した筋力トレーニング、縄跳び、縄がなくてもその場でジャンプするだけでも運動効果はあります。

自粛生活の長い今、にわかに流行出てきているエアロビクス運動、なかでも再燃してきているビリー・ザ・ブートキャンプなどは超ハードです。

あくまでも無理せずに、自分に合った運動を探してみてください。

自粛生活と食事

自粛が長引くと、前述のように日中の活動量が減少し運動不足になりがちです。そこで、ここでは（一社）日本スポーツ栄養協会の HP から情報を抜粋して、自粛生活中における食事に関する工夫や留意点をご紹介します。

生活の中での工夫として ～毎食ではなく、たまにはということ～

① 手作り料理を楽しむ

幸か不幸か時間はたくさんあります。発想を変えて、将来の一人暮らしを想像し、自分流の「男飯」を作ってみてはいかがでしょうか。

② 宅配サービスやテイクアウト料理を利用する

各市町及び商工会議所や SNS などグループを通して、地元の飲食店を助けようとする試みが多く出てきています。感染防止対策をしっかりと講じた上で、たまに利用してみるのもいかがでしょうか。

食生活の中での留意点 ～食べ盛り、育ち盛りだけど、腹八分目として食べ過ぎに注意～

③ 塩分、砂糖、脂分、糖質の過剰摂取の制限

運動不足の今だからこそ、菓子類、ジュースの誘惑には決して屈せず、また炭水化物ばかりでなくバランスよく食べることを心がけてください。

④ 免疫力アップの意味でもビタミン、ミネラル類を意識して摂取

果物、野菜類を意識して摂取しましょう。

⑤ 今から水分摂取に心がけよう

これから暑くなる季節です。いまから暑熱馴化に向け水分摂取と汗のかきやすい身体に転換していきましょう。