

冬季休業の健康管理について

～新型コロナウイルス感染症の対策～

R2.12.24 秩父高校保健部

明日から冬休みです。寒さも厳しさを増してきましたので、身体にも心にも十分な休養と栄養を取ってください。そして3学期からまた元気に学校生活を送れるようにしましょう。

感染状況について

11月より新型コロナウイルス感染の第3波が始まり、12月22日現在の累計感染者数は、日本国内200658人、埼玉県11985人となっています。高校生の感染者数も増えてきました。

また全国の入院患者数は27291人となっており、医療現場では、医師や看護師等の医療従事者の人員不足、ベッドや医療機器の逼迫により、通常の医療体制に悪影響を及ぼすことが懸念されています。

冬季休業中、特に気を付けて欲しいこと

- 不要不急の外出は控えてください。
感染者が多いところへのお出かけ等は避けてください。（東京都内、埼玉県南部、神奈川県等、又はクラスターの発生した地域等、どこで感染者が多く発生しているか、常に注意関心を持っていてください。）
- カラオケ、ゲームセンター、コンサート（ライブ）等の娯楽施設、人が密集している場所、大声や歓声を上げるような場所へ行くことは控えてください。
- 飲食店等を利用する場合には、感染対策をしっかりとっている店を選び、なるべく短時間で済ませてください。会話をする時はマスク着用を忘れずに。
- 毎朝健康観察を行い、体調が優れない時は、登校、外出、人との接触は避けてください。

周りの人への配慮を

若い人の重症化率は低いですが、感染に気付かずに家族や友達、周りの大切な人に移してしまうことがあるかも知れません。もしその人が高齢の方、持病のある方、大事な受験を控えた人等だった場合はどうでしょうか。相手の立場を考えて、思いやりを持った行動をとりましょう。

心の健康を保つために

長い自粛生活や制限のために、孤独や寂しさ、又は怒りを感じたり、自身の体調、勉強や将来のことが不安になったりする人がいるかも知れません。でもそれは自然のことなのです。心の健康を保つために以下のようなヒントを用いて自分自身を十分いたわる必要があります。

- ・自分自身の体調を客観的に、落ち着いて判断しましょう。
- ・通常の睡眠、起床のペースを保つように心掛けましょう。
十分に食事を取り、できるだけ運動するよう心掛けましょう。
達成できるゴールを設定し、それを実行することで、自分自身をコントロール出来ている感覚を得ることが出来ます。
- ・感情をありのまま受け止めましょう。
自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- ・出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。
例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのもよいですね。

「日本赤十字社 感染流行期にこころの健康を保つために」より