

新年度が始まりました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、不安な毎日を過ごしている皆さんも多いのではないのでしょうか。皆さん一人一人が、予防対策を徹底し、安心した学校生活を送っていくことができるよう、ご協力をお願いします。

こんなことに気を付けましょう

① **まずは手洗い** ウイルスは手を介して粘膜（  ）から体内へ入ります。

顔には粘膜がたくさんあります。人は無意識に顔を触っています！



帰宅したとき、調理の前、食事の前など、こまめに手洗いをして感染経路を遮断することが大切です。

玄関にアルコール消毒液を置き、帰宅した際、あちこち触れる前に玄関で手指消毒することも効果的。

洗ったらしっかりふくろ



手を洗ったら、清潔なタオルやハンカチで完全に乾かすこと。
濡れたままではウイルスや菌がつきやすくなってしまいます。



② **咳エチケット**

飛沫感染を防ぎます。

咳やくしゃみをするときには、マスクかハンカチを口に当てましょう。

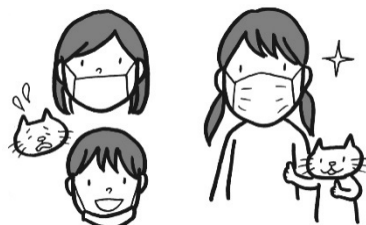
↑ 洗い残ししやすい部位を意識しましょう。



手で覆うと、手にウイルスが付着し、さらにその手で触れたものにウイルスが付着してしまうため、そこから感染を広げることになってしまいます。



正しいマスクの付け方・外し方ができていますか？



- * 鼻から顎まで覆う。息を吸ったときにマスクが凹むくらい隙間なく顔に密着させることが大切。
- * マスクの表面にはいろいろな菌が一番つきやすい場所なので触れないこと。
- * 一度使用したマスクはたくさんの菌だらけ。使い捨てマスクは捨てる、または適切に洗浄すること。
- * 捨てる際は、マスクのゴムだけを触れて外し、そのままゴミ箱へ。

③ **外出を減らす**

感染を広げないため・もらわないためには、人込みを避けることが大切です。今すぐでなくても良い外出は、極力避けてください。外での楽しみは後にとっておいて、この際なので「おうち時間」を楽しみましょう。



未知のウイルスに対する恐怖や不安…

外出自粛で思うようにストレス発散ができない毎日…

みなさんに、ストレスとの付き合い方について後藤先生よりメッセージを

いただきました

ストレスと聞くと、「気分転換をして、とにかく解消しなきゃ！」と考えがちな人。張り切って、いきなり高いハードルを設定するのは、あまりおすすめしません。ストレスと上手く付き合っていくには、まず、その土台となる「バランスのとれた食事」、「適度な運動」、そして、「質の良い睡眠」が大切です。今回は、睡眠とストレスについてお話しします。

睡眠のリズムが乱れてくると、ココロとカラダの両方に結構な負担がかかります。生活が不規則になりやすい「非」日常の時こそ、ほどほどに規則的な睡眠を心がけるといいですよ。

よく、早寝早起きが健康の維持に重要だと言われます。しかし、ご存知でしたか？現代を生きる私たちにとっては、この順序そのものにムリがあるのです。

次のサイクルを見てみましょう。

1)「早く寝ろ!!」→2) ハア？全然眠くねーし！→3) 夜更かし決定→4) 寝落ちする寸前まで起きてる→5) 翌朝6時になんて起きたくない…=寝坊する→6) 午後になってから、ようやく元気になってくる→7)「よーし、やるぞお！」→→→ 1)に戻る。

理路整然としてますよね。これを繰り返していくと、お昼過ぎに起床して、眠りにつくのは朝の4時という昼夜逆転生活に陥ります。特に、夏休みや連休明けなどに目立つのですが、土日に速攻で睡眠リズムを崩して、月曜の朝、やたらとブルーになる場合もあります。

この「眠くない！ゆえに夜更かし！」という鉄壁のサイクルを打破するキッカケのひとつが、早起きです。とにかく、まず一度早朝に起きてみる。だから、順序としては、①早起き→②早寝となります。起床をしたら、ベッドから出て必ずカーテンを開けましょう。これがコツです。朝の強い日差しを身体に浴びることで、脳の“活動モード”をオンに切り替えます。あとは、顔を洗って歯磨きしたり、トイレに行ったり、軽く食事をして栄養&水分補給をしてみたり…、どうぞご自由に、素敵な朝をお過ごしください。

ただし、二度寝は避けます。どうしても、やむを得ず、無性にイライラするような時は、少しだけ昼寝をしてもOKです。15~30分だけ。寝る前に、ちゃんと目覚ましアラームをセットし、横になって休みましょう。15~30分だけですけれど、ちょっとしたストレッチやウォーキングを取り入れるのもアリですね。心地良い疲労感は、早寝を促してくれます。お察しの通り、ようするに…、早起きをしたにもかかわらず、日中、全くガチ寝をしないのです。そりゃ、眠気に襲われます(不眠や睡眠障害などでお悩み中の方は別として)。人によって個人差がありますが、20時以降であれば、それが何時であろうが、ウトウトしてきたタイミングで即座にベッドに倒れ込みましょう。そして、もちろん翌朝も同じ時間帯に起床します。(ちなみに、就寝する直前の120分間は、スマホやパソコンの画面を一切見ないという荒業もあります。これは、眼球が強い光に長時間さらされ、脳の“活動モード”がオンのまま切り替わらないという“バグ”を意図的に回避するための上級者向け戦略です。)

安眠を得るために、ムチャはしなくていいです。あなたのペースで、昼夜逆転の予防をふだんからあれこれ模索するだけでも、大分効果的なストレスマネジメントになりますよ。

睡眠を大事にすることは、自分自身を大事にすることとおなじですから。

最後まで読んで、少し眠くなってきました？どうぞ、今夜はぐっすりお休みください。

