

もしもの休校・休園に備えた注意事項(すべての学校・園医から)

すこやか委員会 委員長(一中、上津幼小 校医) 嘉村正徳

1. 新型コロナウイルス肺炎について正しい知識を持ちましょう

- ・参照;「新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック」
東北医科薬科大学 賀来満夫 名誉教授監修
『新型コロナ・予防ハンドブック』で検索するとすぐに出てきます
- ・参照;厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A」
『厚生労働省・新型コロナ』で検索するとすぐに出てきます

2. 自分が他人(特に高齢者)に感染させたらどうなるか、同じ学校に第1号感染者が出た時に…、他人を思いやる気持ちを持ちましょう

- ・自分だけは大丈夫という過信は捨てましょう。
- ・高齢者は重症化リスクが高く、重症者が急増すると医療崩壊の危険があります。
- ・感染した人を攻撃するコメントがネットでも出ますが、間違いです。自分に置き換えてみてください。感染した人はウイルスの被害者です。

3. ニュースや新聞・TV・スマホ情報ばかりを見ていると不安な気持ちで苦しくなりませぬ。楽しいことを考えて、楽しい趣味の時間を作りましょう

- ・若者は重症化リスクが低いので、深刻に思い詰めないようにしましょう。

4. 日光浴(1日2時間)、定期的運動・外遊びをしましょう

- ・人ごみや友だち同士は避けてください。

5. 生活リズムが崩れないように、「すこやか週間」に合わせた生活をしましょう

- ・休校園中は「睡眠日誌」を続けてつけましょう。一週間ごとに本人と家族で評価してください。生活リズムが崩れると、休校・休園が終わったあとに学校・園に行くことができなくなることがあります。
- ・睡眠目標時間は、就学前10時間以上、小学生と中1は9時間以上、中2・3は8時間以上、です

6. テレビ・ゲーム・スマホなどの使用時間、時間帯が無制限にならないようにしましょう(学習に使用するメディア時間を除く)

- ・メディア使用時間の目標は1日1時間まで、です。長期休暇をきっかけに依存症になることがあります。本人と家族で決まりを作りましょう。