

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う休校期間中の過ごし方について

はじめに：感染対策としての体調管理と自宅での過ごし方

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、現在、本学も含め全国の多くの学校では休校措置をとっています。新型コロナウイルスに有効なワクチンや治療薬がない現状では、ウイルスに感染しないように気をつけて生活すること、また、もしも感染してしまった場合には他の人にうつさないようにすることが、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぎ多くの人を守るために最も効果的な方法です。自分のため、大切な人のため、そしてみんなのために、一人ひとりができることを続けましょう。慶應義塾一貫教育校の保健室からは、児童・生徒の皆さんが安心して過ごせるよう、休校中の自宅での過ごし方についての情報を発信します。力を合わせてこの局面を乗り越えましょう。

なお、新型コロナウイルス感染症関連の情報は日々更新されています。保健室からの情報も定期的に更新する予定ですが、自分からも最新の情報を収集するように努めてください。

体調の変化に注意しましょう

体温の測定に加え、日々の体調の変化に注意し、健康状態を記録しましょう。新型コロナウイルス感染症に関する症状は様々で、発熱、および咳・呼吸困難などの急性の呼吸器症状だけでなく、全身倦怠感（だるさ）、咽頭痛（のどの痛み）、鼻汁・鼻閉（鼻づまり）、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気（吐き気）・嘔吐などがあります。症状だけではかぜなどの他の病気と区別することはできません。

体調の変化に気づいたら

早めに家族や周りの人に伝えましょう。発熱など上記の症状がある場合は、家の中でもマスクをつけて周りの人との接触を避け、しっかり休養しましょう。症状が数日続いた場合に備えて、「帰国者・接触者相談センター」への相談や、医療機関受診のタイミングについて、家族や周りの人と決めておきましょう。「帰国者・接触者相談センター」や「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」の連絡先については、住んでいる各自治体のホームページを参考にしてください。もともと定期的に通院している人は、事前に主治医とよく相談しておきましょう。

なお、家族内に発熱するなど新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合は、その人の症状が良くなってから2週間経過するまでは同居している人も注意深く健康管理をする必要があります。新型コロナウイルスの感染が疑われる人と同居している人がやむを得ず外出するときには、マスクを着用するようにしてください。

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合、または感染した場合

「帰国者・接触者相談センター」に相談しましょう。受診までの間や自宅待機の間は、食事のとき以外はマスクを着用し、家族や周りの人とは極力同じ空間にいる時間を減らしましょう。とくにマスクを着けていない状態で2m以内にいることや、鼻汁・痰・吐物・便などが直接接触することがないように十分に注意しましょう。詳しくは、1. 毎日の過ごし方ー4) 感染予防の項をご覧ください。

齋藤 圭美（慶應義塾中等部保健室）

1. 毎日の過ごし方

1) 食事編

新型コロナウイルスから身を守るために、一人ひとりが自身の免疫力をおとさずにウイルスに負けない体を作ることが大切です。丈夫な体を作るための食の情報をお届けします。

食に関連して、まず注意してほしいことがあります。それは、ウイルスで汚れた手や食器は感染源となるということです。食事の前には、石鹸を泡立て、30秒間*、清潔な水で手を洗いましょう。また、食事は各自取り分け、飲み物・食器の共用はやめましょう。

*30秒間はパピーパーズデーの歌を2回歌う位の時間の長さです。やってみましょう。

免疫力を低下させない食事

① 1日3回決まった時間に食事をしましょう

毎日朝食を食べ、決まった時間に食事をすることで、生活のリズムが整い、健康的な生活を送ることができます。朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ脳や身体機能を覚醒させる、体のリズムを整える、脳にエネルギーを補給するなどの効果があります。また、夕食は21時より前に摂りましょう。夜は活動量が少ないので、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されやすくなります。翌朝、食欲が落ち朝食を抜く原因にもつながります。

② バランスの良い食事を食べましょう

成長期である中高生には、エネルギーや体を作る栄養素が多く必要です。外出できない時こそ栄養バランスに気をつけましょう。主食（ご飯、パン）、主菜（肉、魚、卵）、副菜（野菜）、牛乳・乳製品、果物をまんべんなく十分に摂取しましょう。また、水分も意識してとりましょう。

③ 腸内細菌について知りましょう

人の腸内細菌には、善玉菌・悪玉菌・その中間の菌があります。善玉菌は、悪玉菌が増えるのを抑え、腸の運動を活発にし、病原菌による感染を予防する働きがあります。善玉菌を多く含む食品にはヨーグルトや味噌などの発酵食品があります。反対に脂肪の多い食事（お菓子やインスタント食品）や不規則な生活が続くと、悪玉菌が増えて免疫力も低下します。

家にいる今だからできる食事作りに挑戦しよう！

善玉菌が豊富な味噌を使った「わかめ・豆腐味噌汁」の作り方

材料（3人分）：煮干し 15g 豆腐 75g カットわかめ 3g 水 600ml 味噌 45g

手順：煮干しを水に30分間つけた後、火にかけ、沸騰したら灰汁をとりながら5分間加熱し、煮干しを取り出す。味噌を溶かして加え、さいの目切りにした豆腐とカットわかめを加える。

休校が続き、長く自宅に居なければならないことは辛いことですが、ピンチをチャンスに変えて、ぜひ、こんなときだからこそできる食事作りにチャレンジしてみてください。

藤 ひとみ（慶應義塾普通部保健室）

2) 運動編

新型コロナウイルス対策のための臨時休校や外出自粛など、いつもと異なる環境の中、皆さん、毎日どのように過ごしていますか。家にいると、いつもと比べて体を動かさず、座ったまま、あるいは寝転んで過ごす時間が長くなりがちです。長時間同じ姿勢でいたり、同じ画面を見続けたりすると、血行不良や、眼精疲労から肩こりや頭痛が生じることがあります。

在宅の長期化によって運動量が減少し、外出自粛のストレスから便秘になることもあります。また、ストレスや不規則な生活が原因で自律神経のバランスを崩してしまうこともあります。自律神経とは心と体の状態を活発にする交感神経と、心と体を休ませる副交感神経で成り立っています。この2つの神経がうまくバランスを取りながら働いているおかげで、私たちの健康は保たれていますが、このバランスが崩れると心身に支障をきたします。

体を動かしましょう

座ったまま長時間過ごすのではなく、1時間に1回は立ち上がって足踏みしてみましよう。テレビや動画サイトで楽しめる体操やダンスをすることもできます。また、立ってテレビを見たり、見ながら時折ストレッチをしたりすることも効果的です。(外部サイト：スポーツ庁 手軽にできる！ながらでできる！?My スポーツメニュー

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf)

便秘も、ラジオ体操のような軽い運動を毎日行うことで改善することが多くあります。また、起床時に両膝を立て、恥骨から下腹にかけて両手で揺らすように1分ほどマッサージすることも効果的です。適度な運動は、腸を刺激するだけでなくリラックス効果も期待できます。

運動には、ネガティブな気分を軽減させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用もあります。環境・日常生活の変化やストレスにさらされている中でも、可能な範囲内で意識して体を動かすことが、健康を維持していくために重要です。

室屋 恵子・田川 眞理子（慶應義塾湘南藤沢中等部・高等部保健室）

3) 睡眠・リラクゼーション編

睡眠には、心身を休養させ、脳と体の機能を整える働きがあります。睡眠リズムの乱れは、肥満、便秘・下痢、頭痛、立ちくらみなどの体の問題、やる気が出ない、気分が落ち込むなどの心の問題、それに伴う生活・学習の問題につながります。

睡眠のリズムが乱れがちな今、起立性調節障害にも注意が必要です。起立性調節障害とは、体の調節機能がうまく働かず、立ちくらみ、朝起きづらい、体がだるい、頭痛などの症状が出る病気で、中高生に比較的多く見られます。もともとこのような症状がある人は、一層規則正しい生活を意識しましょう。症状悪化の予防になります。

乱れた睡眠リズムを戻す方法として、就寝時間に関わらず毎朝同じ時間に起き、目覚めに太陽光を浴びることが薦められています。睡眠を促すメラトニンというホルモンは、光を浴びてから14～16時間後に分泌され始め、分泌量が増えるとともに眠気を感じるようになります。このため、朝に光を浴びると夜に眠くなるようになり、規則正しい睡眠リズムをつくることができます。それに加えて「規則正しい食事」、「日中の適度な運動」を心がけると活動のリズムにメリハリをつけることができ、睡眠リズムが整いやすくなります。また、寝る前にスマートフォンなどの明るい光を見ると眠りづらくなったり、眠りの質が下がったりすることがあります。寝る前のスマートフォン操作は避けましょう。

学校が再開したときに、朝起きられない、授業中居眠りするということがないよう、睡眠リズムの乱れを修正しておきましょう。

リラクゼーション法

イライラした時、気分が沈む時、ストレスを感じた時は、呼吸をコントロールして姿勢を整えることで、気分が落ち着きます。

・「吸う息1：吐く息2」呼吸法

- ① 姿勢を正しくします（お腹に両手をあてておくと、お腹のふくらみや、へこみがわかりやすいです）。
- ② 胸を広げるようにしながら、鼻から3秒かけて息を大きく吸い込みます。その時、お腹をふくらませるようにします。
- ③ 息は一気に吐かず、お腹をへこませながら、ゆっくりと6秒かけて口から細く長く息を吐きます。
- ④ これを繰り返します。

・姿勢と呼吸

体の中心を意識してよい姿勢を心がけましょう。姿勢をよくすることで、背筋が伸びて胸が広がり、深い呼吸ができるようになります。浅い呼吸は不安やストレスを感じやすくなるといわれています。よい姿勢で深い呼吸を意識することで、体の血流がよくな

り、心も体もリラックスできます。

・笑い

笑いはストレス解消にも免疫力アップにも効果的といわれています。「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ」(ウィリアム・ジェームズ)の言葉のように、こんな時こそ笑顔で過ごすよう心がけましょう。

牟田口 絵里 (慶應義塾高等学校保健室)

4) 感染予防編

医療機関では、患者の血液、全ての体液、汗を除く分泌物、尿や便、傷のある皮膚、粘膜が感染原因になりうるという考えに基づいて感染予防を行っています。日常生活や学校生活においては、以下の注意点を参考にしてください。

手洗い

コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、咳やくしゃみにより生じたしぶきを吸い込むこと、しぶきが付いた場所に触れた手で目、鼻、口などの粘膜を触ることにより感染します。ウイルスは様々な場所に付着している可能性がありますので、帰宅時、トイレの後、食事の前など頻繁に手を洗うことが重要です。手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふき取るようにしましょう。外出時はタオルやハンカチを持参し、貸し借りはしないでください。手洗いは流水とせっけんで30秒以上かけて行います。アルコールを含む手指消毒薬は、流水での手洗いができない場合に補助的に使用するものと考えてください。

手洗いの方法はこちら

<http://www.hcc.keio.ac.jp/ja/health/2020/02/how-to-prevent-respiratory-infections.html>でご確認ください。

物品の共用および消毒

新型コロナウイルス感染症では、しぶきのついた物を手で触ることも感染拡大の要因と考えられています。食器やタオルなどの物品の共用はできるだけ避けましょう。ドアノブ、スイッチ、パソコンのキーボードなど共用が避けられない箇所は以下を参考にアルコールや次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）を用いて消毒を行ってください。

厚生労働省感染防止対策 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>

家庭でできる感染対策

<http://www.hcc.keio.ac.jp/ja/health/health/other/wfh501.html>

咳エチケット

咳があるときは、マスクを着用するか、ティッシュ、ハンカチ、腕の内側や袖で口と鼻を覆うなど咳エチケットを心がけましょう。新型コロナウイルスに感染しても症状が出ない人（無症候性感染者）がいることが知られています。外出時や会話の際にもしぶきの拡散を予防するためにマスクを着用しましょう。学校では生徒同士の距離が近いいため教室内でのマスク着用が必須となります。布マスクや手作りのものでも構いませんのでご準備ください。

自分のため、大切な人のため、そしてみんなのために、一人ひとりができることをしっかりやりましょう。新型コロナウイルス感染症は人から人に感染するので、不要不急の外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合には、三密（密閉・密接・密集）を避け、こまめな手洗いと咳エチケットなどの感染対策を十分に行うことが重要です。

武藤 志保（慶應義塾志木高等学校保健室）

5) 長時間の勉強・VDT 作業編

「VDT 作業」という言葉を聞いたことがありますか？VDT 作業とは、ディスプレイ、キーボードなどにより構成される VDT (Visual Display Terminal) 機器を使用した作業のことです。

臨時休校中の学習においてオンライン授業でパソコンを使用している方も多いかと思えます。決められた時間割がない中、長時間同じ姿勢で勉強を続けていたり、VDT 作業を続けていたりすると、肩こりや腰痛、目の疲れ、ドライアイ、物がぼやけて見えるなどの症状が出やすくなります。快適に勉強や VDT 作業を続けるために、次のようなことに気をつけましょう。

- ① 室内は明るくし、ディスプレイだけが明る過ぎたりまぶし過ぎたりしないようにしましょう。
- ② 勉強・VDT 作業を行う時は、机と椅子の位置を調整し、姿勢が崩れないよう気を付けましょう。
- ③ ディスプレイ画面に太陽光などが入りこまないよう、必要に応じてブラインドやカーテンを使用しましょう。
- ④ 勉強・VDT 作業は 1 時間を超えないようにしましょう。続けて勉強や VDT 作業を行う場合は、10 分程度の休憩時間を設けましょう。
- ⑤ 休憩時間には、ストレッチや筋トレなど自宅の中でできる運動を取り入れてみましょう。予め自分で時間割を作り、勉強の時間と運動の時間を設けることも、メリハリのある生活につながります。
- ⑥ 窓を開けて深呼吸すると気持ちがりフレッシュできるので取り入れてみましょう。
- ⑦ 勉強や VDT 作業によって目が疲れてきた場合は、必ず休憩を取りましょう。この時、しばらく目を閉じたり、やけどに注意しながらホットタオルなどで目の周囲を温めたりすることも目の疲れをとる方法として有効です。

VDT には、パソコン以外にもスマートフォンやゲーム機器なども含まれます。夜遅くまで作業を続けたり、布団の中でスマートフォンを見たりすることは睡眠の質にも影響を与えるのでやめましょう。就寝予定時間の 1 時間前には VDT 作業を止め、お風呂に入ったりストレッチをしたりする事などを生活習慣に取り入れてみましょう。

自宅で過ごす時間は自分次第で無限の可能性を持つ貴重な時間です。その時間をスマートフォンやゲームに充てるのではなく、本を読む、料理を作る、家族とのコミュニケーションなどに充てましょう。生活のリズムを整えて健康的な生活を続け、学校が始まったら元気な姿を見せてください。再び学校でお会いできることを楽しみにしています。

2. こんな時どうする？

1) “気持ち”との付き合い方

今、あなたは、どんな気持ちでしょう。私たちは今、新型コロナウイルスの広がりによって、いつもとは少し違う日常を生きています。こんな時、私たちの心もいつもとは少しだけ違う状態になります。ストレス反応と呼ばれるものです。イライラすることはありますか？孤独や寂しさは感じませんか？不安や焦りはありますか？ずっと家の中にいて、毎日のように不穏なニュースにさらされれば、誰だって心穏やかではられません。あなたが弱いからではありません。ましてやあなたが悪いからでもありません。その気持ちを誰かに話してみましょ。きっとみんな同じ様な気持ちを抱えています。

あるいは、今、あなたの気持ちは、もっと漠然としていて言葉にならないかもしれません。心に何かが引っ掛かっている、漠然と不安で、そわそわと落ち着かない、そんな気持ちかもしれません。そんな時は、ゆっくりと呼吸をしながら、少しだけ自分の気持ちにフォーカスしてみましょ。そして、静かにその気持ちに寄り添ってみましょ。それは気持ちというよりも、体の感覚に近いものかもしれません。それから心の中を少しだけ整理しましょ。

ここでは簡単なワークを紹介します。少し大きめの紙を用意します。そこに、あなたの心の中にある関心事（不安なことも楽しみなことも）をすべて書き込んでください。これは外在化と呼ばれる心理学の技法を応用したワークです。大きな関心事は大きく、小さな関心事は小さく。不安なことだけでなく、楽しみなこともワクワクしながら書き込みます。大切なのは、あなたの心の中にある関心事をすべて視覚化して取り出すことです。クレヨンや色鉛筆で、あなたの心に彩りを添えるのも良いでしょう。このワークは、それまであなたの心の中にあつた、漠然とした不安やソワソワした感覚の正体を少し明らかにしてくれます。それに不思議なことに書くだけで気持ちがずっと楽になります。そして少し前向きな気分になれるはずですよ。

とはいえ、私たちは今、様々なストレスにさらされています。こんな時は気晴らしをしたり、身体を動かしたりすることも、気持ちの整理にはとても大切です。ここで紹介したワークもぜひ楽しみながら取り組んでみてください。きっと何か新しい発見があるはずですよ。

貞安 元（慶應義塾湘南藤沢中等部・高等部保健室・

慶應義塾横浜初等部保健室 カウンセラー）

志村 優子（慶應義塾湘南藤沢中等部・高等部保健室 カウンセラー）

2) 友達や知り合いが新型コロナウイルス感染症になったら？

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、もしも私たちの友人や知り合いが感染したとしたら、あるいは濃厚接触者として自宅で待機していなければならなくなったとしたら、私たちはそのことについてどう考え、どのように配慮していけばよいのでしょうか。

感染者・濃厚接触者を配慮するため、そして社会の安定を保つために、新型コロナウイルス感染症を3つの段階に分けて捉えるという考え方があります。1つ目の段階は、「新型コロナウイルス感染症そのもの（病気）」です。これが社会に広まると、感染の2つ目の段階である「不安」が、私たちの心に広まっていきます。不安は人間の身を守り、生きていくために必要な感情でもありますが、それに振り回されないようにすることも大切です。この不安をうまくコントロールできないと、次に感染の3つ目の段階である「偏見や差別」といった心理が蔓延し、社会の大切な繋がりや、人と人との信頼関係が壊されていってしまいます。また偏見や差別の目でみられることを恐れるあまりに、熱や咳があっても相談や受診をためらい、結果としてウイルスの拡散を招いてしまうということもあります。

このような、「病気」・「不安」・「偏見や差別」という3段階からなる悪循環を意識し、それを断ち切っていくことが、感染者・濃厚接触者への配慮において大切なこととなります。そのために、今の自分の気持ちや考え方を落ち着いて振り返り、偏った情報ばかり注目してはいないか、何事も新型コロナウイルス感染症と結び付け、いたずらに不安を大きくしてはいないか、と整理してみるのもいいでしょう。

感染者・濃厚接触者として行動が制限されている友人・知人と実際に会うことは難しいかもしれませんが、状況を確認した上で、電話やメールでやりとりすることはできます。その際、感染者・濃厚接触者だからといって特別には考えず、今まで通りの良き友人として声かけをするという姿勢が十分なサポートとなるでしょう。そしてその友人たちは、病気に負けないよう、感染を拡大しないよう必死で頑張っている仲間なのですから、ねぎらいと敬意の気持ちをもちましょう。

困っている人、弱っている人への最善のメッセージは「Yes, You Can (できますとも!)」です。病気も治る、また学校や部活、遊びを楽しめる、そういう日が必ず来る、とまずは私たち自身で確信し、その希望をそのまま相手に伝えてあげましょう。Yes, You Can!

浅井 直樹 (慶應義塾高等学校・慶應義塾女子高等学校保健室 カウンセラー)