



## 兵庫県に「緊急事態宣言」発令中です

### ●前回の発令時と、どう違う？

	今回の緊急事態宣言	前回の緊急事態宣言
外出や移動等	<ul style="list-style-type: none"><li>不要不急の外出、移動の自粛</li><li>特に、20時以降の不要不急の外出自粛の徹底</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>「最低7割、極力8割程の接触機会の低減」を目指す</li><li>都道府県をまたいだ人の移動</li><li>繁華街の接待を伴う飲食店への外出</li></ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"><li>一律休業は求めず、感染防止対策の徹底を要請</li><li>部活動における感染リスクの高い活動の制限</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>感染防止対策の徹底を要請 (一律の臨時休業は求めない)</li></ul>

### ●新型コロナウイルスへの感染についてわかってきたこと

**感染が起きやすい場面** 主に、大人数や長時間に及び飲食の場面や更衣、移動時など

- ① マスクなしで会話をする時
- ② 普段会わない人と接触をする時

※クラスターの種類としては、医療・福祉施設を除くと飲食関連が最も多く、感染経路が不明のもので、その多くは飲食経由であるとの専門家の見解もあります

### ●私たちができる予防ポイント

#### 新型コロナウイルスの感染拡大を予防する「ひょうごスタイル」

兵庫県の  
取り組みです

#### ウイルスとの共存を意識した生活習慣

(1)「**3密**」(密閉・密集・密接)の回避



(2)身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保 (できるだけ **2m**。最低 **1m**)

(3)マスクの着用、咳エチケットの徹底

(4)手洗い・手指消毒(手洗いは **30** 秒程度、石けん・消毒薬の利用)

(5)体温測定・健康チェック(熱や風邪の症状がある時は自宅で療養)

(6)発症時やクラスター発生時に備え、いつ誰とどこで会ったかを記録(接触確認アプリや追跡システムを利用する)



参考：厚生労働省 HP、兵庫県 HP

## 気づくと「背中が丸まっている？」

### ○猫背だとやる気がない？

姿勢がいいと「スツとして」ポジティブな印象。反対に猫背だとやる気がなさそうに見えることも。



### ○猫背で体が悲鳴をあげている

頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩こりや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。



### ○スマホが猫背を招いている

スマホを見ると、うつむき加減で首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使う時は顔の前まで上げて、首をスツと伸ばしましょう。

## 保健室から

### 「気持ちの切り替え方法」

疲れたなあ、イライラする…など、いつもと違う気持ちに気づいた時どうしますか？

私は、心を落ち着かせる方法のひとつに、外の景色をみたり、違うことをするようにしています。場面や行動が変わると、気持ちも切り替えることができます。

みなさんも自分に合った切り替え方法を見つけてください。

