



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

●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)

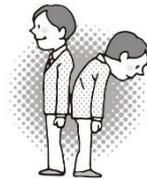


参考：厚生労働省 HP、兵庫県 HP

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。

