

コロナ慣れ、コロナ疲れにならないように！

新型コロナウイルス感染症の影響が、我々の日常生活に大きな影響を与えています。4月7日に政府より緊急事態宣言が発せられてから、本県より次のものに休止が要請されました。

- ・ライブハウス、カラオケボックス、ネットカフェ等の遊興施設
- ・大学、学習塾、専修学校等の学校
- ・体育館や水泳場、スポーツクラブ、ゲームセンター等の運動・遊技施設
- ・映画館や劇場、集会施設や博物館等の施設
- ・生活必需品以外の小売・サービス業

また、大学を除く学校には休業が要請されました。

さらに、本県ではゴールデンウィークの外出自粛の要請が出されています。まさに、異常事態ともいえる状況です。現在、筆者が産まれてきてから62年のなかで初めて経験する事態になっています。筆者は校長職ですので学校に出勤する日々ですが、企業のみならず官公庁、学校でもテレワーク(在宅勤務)が進んでいます。新型コロナウイルスの感染拡大に対応して仕事の仕方や学習の仕方に、新たな対応が求められています。ついには9月入学が検討されるようになり、そうなれば社会全体に大きな転換が迫られます。

東京や本県でも先週よりは1日の感染者数は減っていますが、未だ2桁以上の日が続いています。学校再開が5月7日になるのか、現時点では延長される可能性が大きいです。現に東京都の都立高校、埼玉県の間立高校では、5月末まで休校延長する方針を知事が出しています。新型コロナの感染拡大は、私たちの生活を大きく変化させています。緊急事態宣言による長引くステイホームの生活によって不安を抱えたり、外出ができずストレスを抱えたりする人は少なくありません。コロナウイルスの感染防止のため、改めて不要不急の外出は控え、友人と遊びに行くことのないようにしてください。自分は感染しないだろうと思わないでください。三密(密閉空間・密集場所・密接場所)には、くれぐれも注意してください。コロナ慣れはだめです。

コロナ疲れを防ぐには、規則正しい生活を送ることが一番ですが、現時点では休校中で通常の高校生活を送ることはできません。本校の皆さんは暇を持て余したり、ダラダラと過ごしたりしていませんか。休校中に学校の時間割のような理想のスケジュールを熟している人もいますが、なかなかスケジュールどおりに過ごすことができない人もいます。また、本校からの課題も思うとおりに捗らないという人もいます。教科書をよく読み、副教材やスタディサプリを上手く使って課題に取り組みましょう。学校再開後に課題テストを実施します。理解せず課題の空欄に答えを入れているだけでは、課題テストで高得点を取ることはできません。課題の設定に対してよく理解し、知識として定着を図りましょう。

まずは生活のリズムを一定にすることを考えましょう。そのために一番大切なことは、規則正しい睡眠時間を作ることです。学校に通っていた時と同じ起床時間、就寝時間、睡眠時間を守ることによって起きる時間が一定化します。睡眠時間が一定化すれば、活動時間も一定化してきます。午前、午後で1日4時間以上は勉強するようにしましょう。勉強するにはスタートが肝心です。起床したら、机の上に午前中に勉強する課題や教材を置くとよいでしょう。

睡眠時間をきちんと取り、バランスの良い食事を摂ることが免疫力をアップします。また、精神面で不安

感を感じるときには深呼吸をしたり、お茶や紅茶、コーヒー等を飲んだりして心を落ち着かせましょう。時には、外出して散歩やウォーキングするのもよいでしょう。自分自身で精神面をコントロールできるようにしておくといよいでしょう。いまの状況は貴方だけではありません。日本の児童・生徒の90%以上が同じ状況に置かれているのです。

どんな大きな嵐や台風、大雪に遭っても、晴れの日はずきずきます。そういう点では、学校は必ず再開されます。大学入試や高校入試は必ず実施されます。多くの高校4年生や、中学4年生を創るわけにはいきません。3年次生は、この休校期間中にいかに勉強をしておくかが、合否の分かれ道になると思います。受験科目が決まったら、受験科目のスタディサプリを予習として全て視聴することを勧めます。そして学校が再開され、授業を復習として学習すればよいと考えます。現に、この機会にスタディサプリの特定の科目を、ほとんど視聴した生徒が出てきています。

新型コロナウイルスから身を守れ！

三密一密閉空間、密集場所、密接場面に注意！

人との接触は社会的距離2メートルを取りましょう！

睡眠時間を一定にし、活動時間の一定化を図りましょう！

課題を行い、毎日学習する習慣をつけましょう！

趣味の時間や癒しの時間を設けましょう！

バランスの良い食事、十分な睡眠を取りましょう！

手洗い・うがい・マスク着用の励行！

ステイホームの状況で家族や物に当たりそうになったら、その場を離れて間を取りましょう！

ストレスを感じて心臓の動悸が早くなったら、深呼吸しましょう！

散歩して動植物、昆虫、建築物などに目を向けてみましょう！

新型コロナウイルスによる感染症の拡大によって、我々人類は今迄にない体験をしています。コロナウイルスに「新型」と付いていますから、いままでもコロナウイルスの感染があったわけです。今回の新型コロナウイルスもヒトコロナウイルス感染症の風邪症候群の一つです。ヒトコロナウイルス自体は、いままでも風邪の病原体として存在していました。しかしながら2002年のSARSコロナウイルスによる重症急性呼吸器症候群、2012年のMERSコロナウイルスによる中東呼吸器症候群という重症化するコロナウイルス感染症も経験したのです。そして2019年から新型コロナウイルスによる呼吸器症候群が発生し、現在の感染症拡大という事態に陥っています。

コロナウイルスの名前の由来は、このウイルスの粒子の特徴的な形に由来します。新聞等でも見たことがあると思いますが、電子顕微鏡で見るとウイルスの粒子の球状に太陽のコロナを思わせる王冠(ラテン語でコロナ)の形をしています。

SARS、MERSの収束には7～8ヶ月かかりました。しかし今回の新型コロナウイルスは、SARSやMERSと比較にならないくらい感染力が強く全世界的流行を示しています。故に収束する時期の予測は難しいと言われています。しかしながら人類は、いままでもSARS、MERSを収束させた経験を持っているので、新型コロナウイルスも必ず収束する時期がきます。それまでは、新型コロナウイルスの感染防止に努めなくてはなりません。いまの状況は貴方だけではありません。台風は必ずや去ります！