

緊急事態宣言の影響 大阪教育大調査

や保護者の外出制限に影響を受けやすいのではない
か」とみている。

(花房春草子)

大学生にストレス 48.5%

新型コロナウイルスを受けた緊急事態宣言の影響で、オンライン授業が続いた大学生のうち、約半数が精神的なストレスを感じていたことが、大阪教育大の小川剛司准教授（運動生理学）らの調査でわかった。

中高校の児童・生徒計3513人を対象に、5～6月に調査した。

緊急事態宣言以降の「体調」「気分」「体力」それぞれの変化を聞いたところ、全體の36%が「気分」について「少し悪くなった」「悪くなつた」と回答。大学生だけでは48.5%を占め、顕著だった。小川准教授は「自己責任による授業単位の管理や社会情勢を受けた将来への不安などで、ストレスが大きかつたのではないか」と分析する。

コロナ禍で心身の健康を保つポイント

(小川剛司准教授)

- よく食べ、よく寝て、適度な運動を
- 手洗い、うがいを忘れない
- 感染対策に疲れたなら、たまには人の少ない場所でマスクを外して思い切り体を動かそう

同大の学生と同大付属小

中高校の児童・生徒計3513人を対象に、5～6月に調査した。運動量の変化を尋ねた質問でも、7割以上が「少し減った」「減った」と回答。休校による部活動や体育の休止などが影響したとみられる。

緊急事態宣言以前と宣言

中の運動頻度（1回20分以

上の運動を1週間あたりど

の程度行うか）を聞いた問

題には、宣言中に「運動を

してない」と答えた小中

学生が宣言以前より10%

上増えた。

小川准教授は「自分であ

る程度判断できる高校生以

上と比べ、小中学生は休校

以上が、体力について「少