

ほけんだより

2020年5月
第六中学校
ほけんしつ

初めまして、保健室の吉川由美です。あいさつが遅くなりましたが、1年間どうぞよろしくお願い致します。みなさんは休校中どのように過ごしていましたか？だんだん外も暑くなってきました。登下校や授業中などでしんどくならないように生活習慣を整えて、体調管理をしてください。

心がモヤモヤ、イライラしていませんか？



新型コロナウイルスが流行し、3月から2か月間も休校が続きました。いつまでこのような生活が続くのか不安でいっぱいでしたよね。家にいるのも疲れる、かといって外に出るときはたくさん気をつけないといけないことがあるなど、体も心も疲れてくるときです。気温や湿度が少しずつ上がり、さらにイライラするし、やる気が出てきません。そんなとき、みなさんはどうしていますか？自分にあたりリフレッシュ方法などありますか？

例えば・・・

★好きなことをする

★ゆっくりくつろぐ時間を作る

★たくさん笑う

★気晴らしをする など



どうしよう・・・と悩んでいることがあれば、いつでも学校の先生に気軽に相談してくださいね！

習慣にしよう！石けんを使った手洗い！！



アルコール消毒を校門のところでしていますが、それだけでは完全に対策をしているとは言い切れません。手を洗うときは、石けんを使った正しい洗い方を意識してください！石けんやアルコールに過敏に反応したり、手荒れの心配のある人は流水ですっきり洗う対応でも良いですよ。

手洗いの6つのタイミング



- 外から教室に入るとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 昼食の前後
- 掃除の後
- トイレの後
- 共有のものを触ったとき



毎日ハンカチもしくはタオルを持ってくる！！



手洗い後、パッパッと手を振って乾かしたり、濡れている手で髪の毛を触ったり、服でささっと拭いたりしている人はいませんか？石けんを使った正しい手洗いをしたとしても、生乾きでは意味がありません。清潔なハンカチやタオルで手洗い後はよく拭き取って乾かすことが必要です！マスクとハンカチ（タオル）は必需品！毎朝必ず確認をしてくださいね！



みなさん休校中の生活リズムは大丈夫でしたか？昼夜逆転や、日によって起きる時間が違ったりしていませんか？
乱れた生活リズムを戻すポイントは「朝」ですよ！朝の過ごし方を学校モードに変えていきましょう！



毎日同じ時間に起きる



太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

学校通常再開に向けて、今日からもっと意識していこう！

【登校前（家庭ですること）】

毎朝、熱を測りましょう。



健康観察カードに記入して学校へもっていきましょう。



家を出る前にマスクを着用、ハンカチ(タオル)を持ったか確認をしましょう。

【学校の中】

健康観察カードを先生に見せましょう。

体の調子や、気持ちがすぐれないときは先生に相談しましょう。

友達や先生との距離をあげましょう。

自分以外のものを触らないようにしましょう。

こまめに手洗いをしましょう。



【帰宅したら】

手洗いをしましょう。



就寝が遅くならないように、過ごしましょう。

今みなさんにしてもらっていることは、これからも忘れることなく続けてください。今みんな我慢しているはずです。体調だけ気にするのではなく、ちゃんと心も大事にしてください。我慢はストレスになります。ストレスは体にも心にもよくありません。心身共に健康で元気よく過ごせられるように、6中のみんなで先生達も一緒に乗り越えていきましょう！

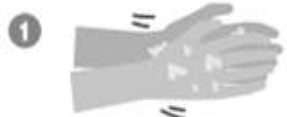
感染症対策について

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です！

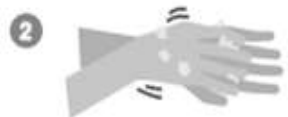
①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのぼすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を確実に覆う

② ゴムひもを耳にかける

③ 隙間がないよう鼻まで覆う



厚生労働省

厚労省 検索



3つの密を避けましょう！

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。



厚労省 コロナ

検索

