保健だより

らぽーる

3月 Part２

令和元年度　ＮＯ１４
上天草市立姫戸中学校
保健室

休校が続いています。みなさんは家でどのように過ごしていますか？「計画的に学習しましょう」と言われても、ずっと家の中で外へ出れないと、頑張りたくてもどうしてもメリハリがなくストレスがたまったり、メディアの誘惑に負けてしまったり…していませんか？
早寝・早起き・３食という生活習慣は頑張って保ってください。そして、息抜きもしながら心と体の健康を自分でコントロールできるように心がけてくださいね。

新型コロナウイルスについて・・・

日本国内でも、まだ感染者が発生しています。熊本県内では、３月５日時点で６名の感染が報告されています。感染の拡大を防ぐために、自分たちができることを考えて行動しましょう。

「全国の若者のみなさんへ」～厚生労働省より～

１０代、２０代、３０代の皆さん。
若者世代は、新型コロナウイルス感染による重症化のリスクは低いです。でも、このウイルスの特徴のせいで、こうした症状の軽い人が、重症化するリスクの高い人（高齢者や持病のある方など）に感染を広めてしまう可能性があります。皆さんが、人が集まる風通しが悪い場所を避けるだけで、多くの人々の重症化を食い止め、命を救えます。

感染拡大を防ぐために・・・

〇換気が悪い場所
〇人が密集して過ごすような場所
〇不特定多数の人が触れるおそれが高い場所に行かないようにする。

外出をひかえるとともに、
みなさんが普段から行っている、
★手洗い　★十分な睡眠　★栄養をとる
という、当たり前にできることを当たり前にしておけば、免疫力もアップして怖いことはありません！生活習慣の大切さを感じますね。

正しい情報を入手しよう！

「トイレットペーパーがなくなるらしい！」など、デマが飛びかい、何が正しい情報なのか混乱することもあります。これを機に、どこから得る情報は信頼できるのかを考えることも必要ですね。

新型コロナウイルス情報については、ここをチェックしてみよう！

厚生労働省　新型コロナウイルス感染症について
内閣官房　新型コロナウイルス感染症対策
首相官邸　新型コロナウイルス感染症に備えて
熊本県　新型コロナウイルス感染症

ストレスのたまったあなたに・・・くまモンとヨーガ

YouTube で　くまモンとヨーガ　と検索！

※学習については、
Gakken 家庭学習応援サイト
NHK for school　もオススメ♪