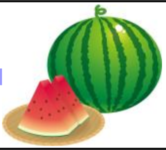
ほけんだより８月増刊号

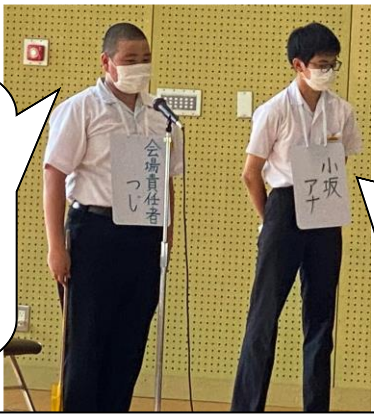


令和２年８月４日発行　　津奈木中学校　保健室　出口友理恵

出口戦略　守るんジャー

７月３０日（木）生徒集会で保健委員会の発表がありました。テーマは『新型コロナウイルス感染症対策×熱中症対策』でした。津奈木中学校で齋藤総理が緊急会見を行うという内容で、途中ＣＭで『出口戦略守るんジャー』が登場しました。３年２組の眞野琉魅南さんが総監督を務め、小道具の作成もしました。齋藤総理のネクタイは本物と見間違えるくらいのクオリティーの高さで誰もが驚きました。本番はパソコンの操作も担当しました。

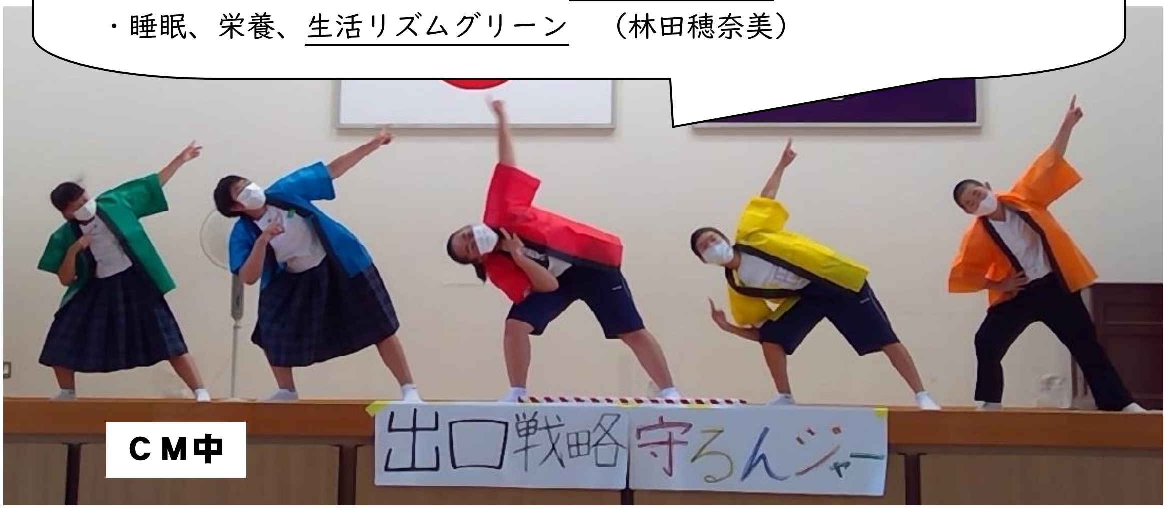
ソーシャルディスタ～ンス♪
マスクよし！
人との間隔よし！

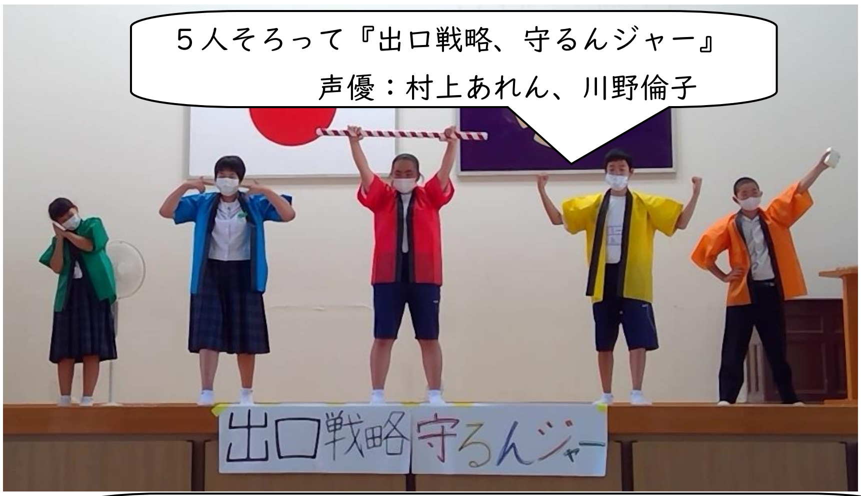


ソーシャルディスタ～ンス♪
会場責任者の辻です。密集・密接・密閉を避けることがモットーです。密を緩和する趣旨で皆様には間隔を空けて座っていただいております。

マスク着用でも滑舌バッチリ小坂アナです。
熊本県で新型コロナウイルスの感染者が急増しています。これから、齋藤総理の緊急会見が開かれるということで津奈木中学校に来ています。そろそろ会見が始まるもようです。
ここで一旦 CMをはさみます。

・人との距離はｌメートル以上、ディスタンスレッド　（内徳玲奈）
・空気の入れ換え、換気イエロー　（長濱優仁）
・会話をするときはマスク着用、マスクブルー　（松本ひより）
・こまめに石けんを使って丁寧に、手洗いオレンジ　（井上大翔）
・睡眠、栄養、生活リズムグリーン　（林田穂奈美）





５人そろって『出口戦略、守るんジャー』
声優：村上あれん、川野倫子

総理大臣の齋藤です。津奈木中学校の皆様には、新しい生活様式を実行していただいております。感染防止の３つの基本①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や３密（密集・密接・密閉）を避けることを取り入れた日常生活のことです。

◆人との距離はできるだけ２m、最低１m 空けます。
◆遊びに行くなら屋内より屋外を選びます。
◆会話をする際は可能な限り真正面を避けます。
◆症状がなくてもマスクを着用します。
◆手洗いは３０秒程度かけて石けんを使って丁寧に洗います。
◆家に帰ったら、まず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えるかシャワーを浴びます。

【記者からの質問】
津奈木町民テレビの松崎です。水分のとり方はどのようにすれば良いのですか？感染症や熱中症と生活リズムとの関係はありますか？

【記者からの質問】
テレビ津奈木の黒田です。マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますがどのようなことに気をつければ良いのでしょうか？エアコンを使うとき、どのようなことに気をつければ良いのでしょうか？

齋藤総理の答弁

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になります。また、マスクを着用するとのどが潤い、のどの渇きに気づきにくくなります。のどが渇く前の水分補給を心がけてください。大量に一気飲みをするのではなくこまめに飲むことがポイントです。

熱中症予防のために、屋外で人と２m 以上離れているときはマスクを外しましょう。運動するときはマスクを外してできるだけ人との距離を保つようにしてください。

エアコンを使用する際、学校では、換気のために外側の窓と廊下側のドア、対角線上に２箇所開けてください。扇風機を一緒に使うと効果的であります。

感染症や熱中症と生活リズムとの関係はあります。睡眠不足や栄養不足により感染症や熱中症のリスクが高まります。

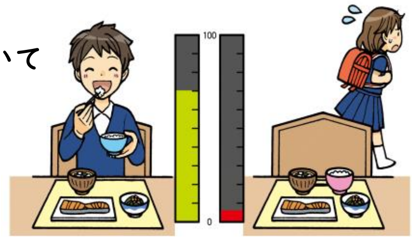
最後に齋藤総理より・・・津奈木中学校の皆様には出口戦略を実行していただきたい。不要不急の外出を避け、できる限り人混みには行かないようにしてください。

7月スマイル大作戦の結果（平日３日間の振り返り）

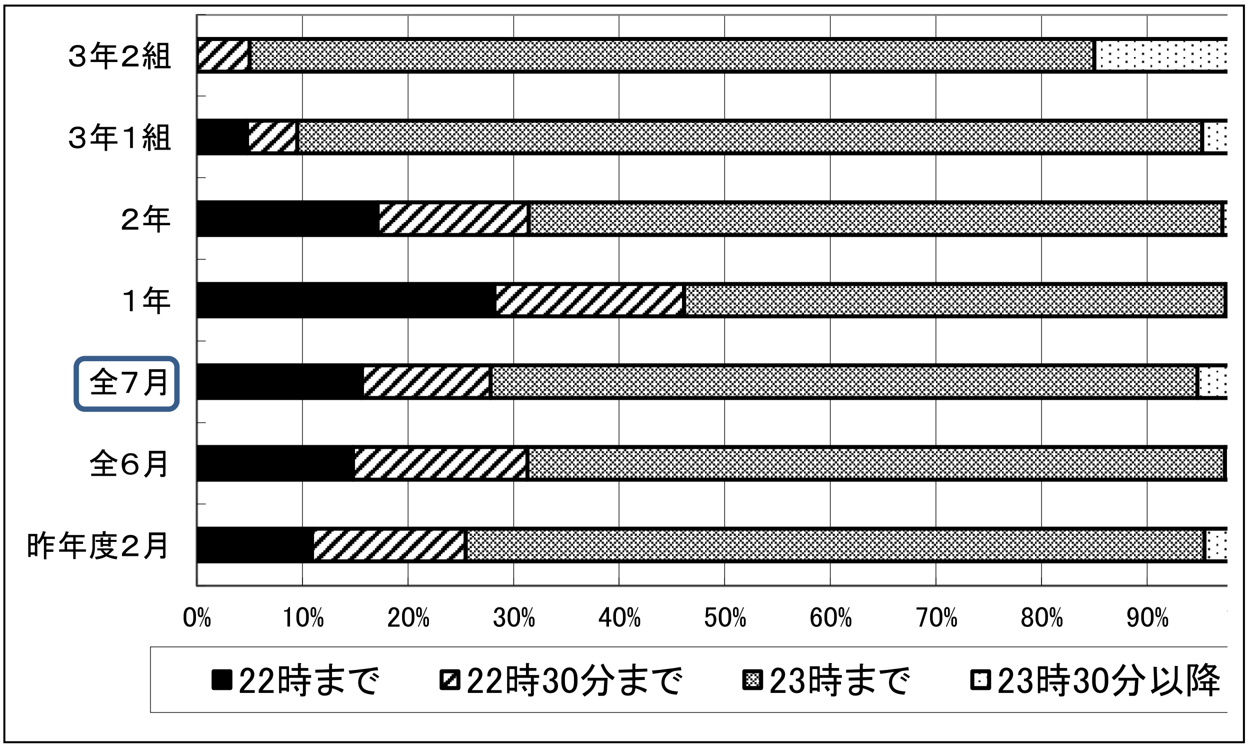
回収率１００％

１ 朝食摂取率 94.8%

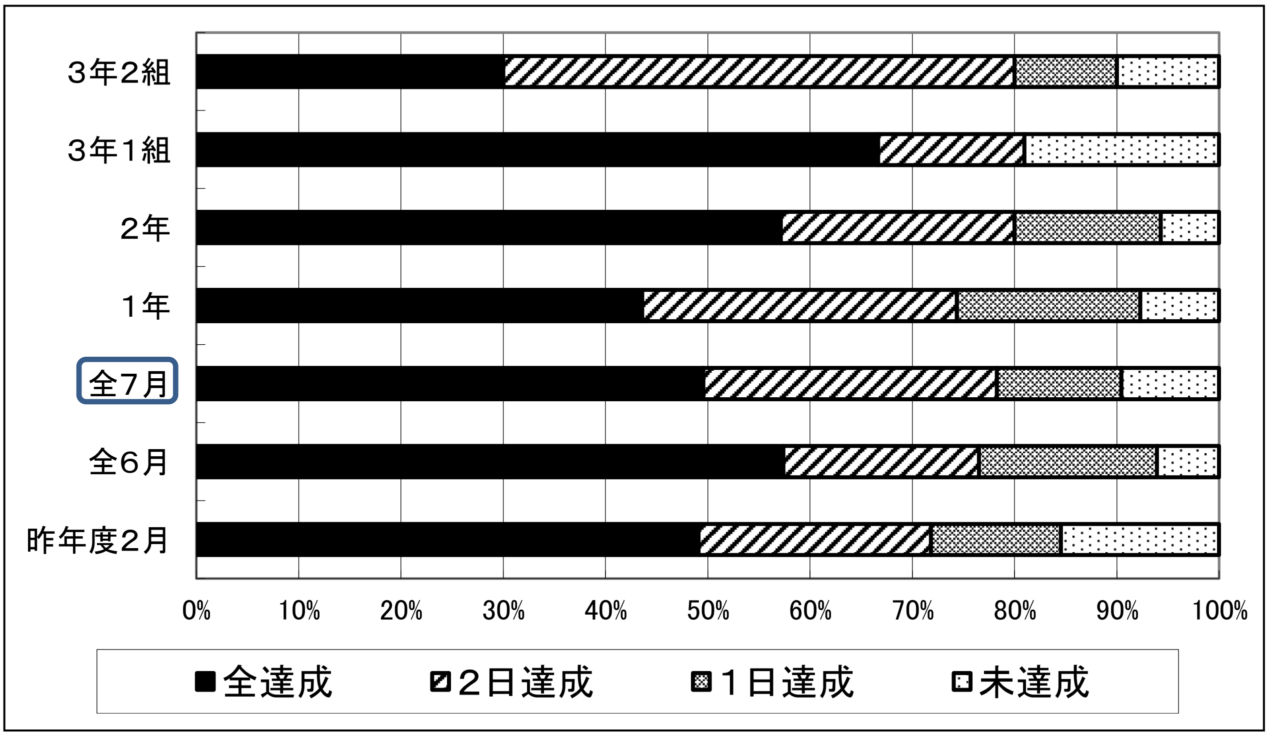
６月と同じでした。ほとんどの人が毎日朝食を食べる習慣がついています。熱中症予防のためにも、朝食はしっかり食べましょう。



２ 就寝時刻の目標設定



３ 就寝時刻の達成率



4 23時までの就寝達成率

	7月	6月	2月	I月	I2月	II月	I0月
全体	65(56.4%)	77人(66.9%)	50.4%	5I.3%	53.2%	52.3%	58.6%
I年	22人(56.4%)	27人(69.2%)					
2年	23人(65.7%)	25人(7I.4%)					
3年I組	I4人(66.7%)	I5人(7I.4%)					
3年2組	6人(30.0%)	I0人(50.0%)					

※期末考査７月６日～８日、スマイル大作戦７月１４日～１６日、３年プレテスト７月２７～２８日でした。

※６月より２３時までに就寝した人が減少しました。３年生はテストを控えていたことが原因の１つかもしれません。

※帰宅後の時間の使い方を工夫して、早めの就寝を心がけましょう。

5 メディア機器の使用I時間以内（平日3日間すべて）

	7月	6月	2月	I月	I2月	II月	I0月
全体	69 人(60%)	6I 人(53.0%)	55.8%	47.7%	44.I%	39.6%	47.7%
I年	I9 人(48.7%)	I4 人(35.9%)					
2年	23 人(65.7%	23 人(65.7%)					
3年I組	I4 人(66.7%)	I0 人(47.6%)					
3年2組	I3 人(65.0%)	I4 人(70.0%)					

※7月はこれまでで最も良かったです。平日3時間以上使用する人が減少しました。

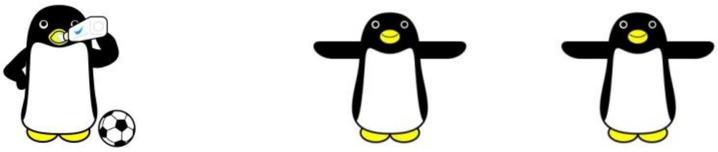
※津奈木中学校の決まりでインターネットツールはI日I時間まで、22時までになっています。

夏休み川柳

夏休み　ほぼ緩んでも　気は締めて

バテんごて　けじめ大切　夏休み

「**な**」つやすみ　出口戦略　徹底し・・・・・・保健委員会の発表内容を忘れないで！
「**つ**」めたかもん　摂りすぎ注意　腹ピンチ・・アイスやジュースの摂りすぎに注意！
「**や**」すみでも　早寝早起き　朝ごはん・・・・規則正しい生活を！
「**す**」いぶんと　塩分とって　熱中症予防・・・こまめに給水！長時間の激しい運動は塩分も！
「**み**」がかんば　ピカピカ目指し　歯と心・・・食後の歯みがきは１本１本丁寧に！心も…ね！



もうすぐ夏休みです。就寝時刻と起床時刻を決めて、規則正しい生活を心がけましょう。終業式の日に健康診断結果の一覧を配付します（通知表ファイルの中に入れています）。家の人と確認してください。各検診で受診・治療の必要がある人にはお知らせを配付しましたが、まだ受診していない人は夏休みに済ませましょう。特に、むし歯があった人は早めに治療しましょう。（津奈木町は子ども医療費助成制度によりむし歯の治療も無料で受けられます。）