

ほけんだより 5

令和2年5月7日発行 津奈木中学校 養護教諭: 出口友理恵

休校が延長になりましたが、皆さん元気に過ごしていますか？毎朝、検温をして、自分の体調について健康観察カードに記録していますか？自分の健康状態を確認するために大切なことです。毎朝忘れないようにしましょう。健康観察カードは次の登校日に必ず学校に持ってきてください。

◆いのちを守ろう ゼロ密目指し スティホーム

ウイルスが広がっているのではなく、人がウイルスを広めているのです。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、「密閉、密集、密接」をしないことが大切です。3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「ゼロ密」を目指すことを厚生労働省が呼びかけています。自らの行動に責任をもち、不要不急の外出を避けて人と人との接触を減らしましょう。



◆続けよう 咳エチケットと 手洗いを

新型コロナウイルス感染症の予防法は、かぜやインフルエンザと同様に、手洗い（石けんを使って20秒以上時間をかけて丁寧に洗うこと）の励行と、咳エチケット（マスクの着用、咳やくしゃみをする際は人から顔を背け、マスクをしていない時はティッシュ、袖を使って口や鼻を押さえること）を一人一人が気をつけましょう。また、休校中も生活リズムを整えて、早めに就寝し、朝食をしっかりと食べてください。



就寝前のメディア機器（スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機等）の強い光を浴びると寝つきが悪くなったり、眠りの質が悪くなったりします。就寝前の使用は控えましょう。津奈木中学校のきまりで、インターネットツールは22時までになっています。ルールを守りましょう。



◆運動し 心も体も 晴れ晴れと

休校が延長になり、皆さんの心身の健康面を心配しているところです。

本日、4月24日（金）に行った身体計測の結果を封筒に入れて配付します。自分の身長と体重について確認してください。今回、体重の増加が著しい人が多数見られました。[制服の重さは引いています。〈男子1.2kg（ベルト含む）、女子1.1kg〉] 外出自粛により運動不足になっている人が多いようです。運動不足やストレス解消のために体を動かすことを意識してください。保健の封筒は次の登校日に学校に持ってきてください。

※本日配付する運動取組カードを活用して生活に運動を取り入れましょう。



自分は感染していないだろうではなく、既に感染していて、無症状であっても人にうつすかもしれないという意識をもち、マスクの着用や人との距離感に気を付けてください。



【健康診断（予定）】

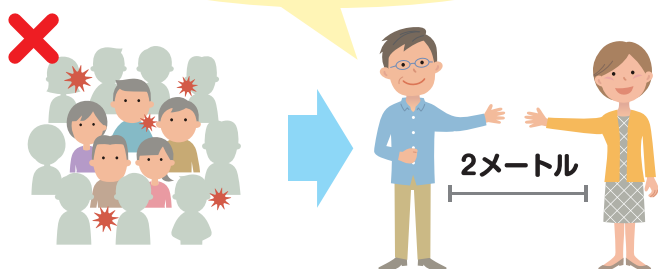
- ・6月1日（月）視力・聴力検査（全生徒）
- ・6月4日（木）眼科検診 1年生と該当者
※2・3年生は視力1.0未満、
眼科症状がある人のみ
- ・6月17日（水）歯科検診（1-1、3-2）
- ・6月23日（火）歯科検診（2-1、3-1）



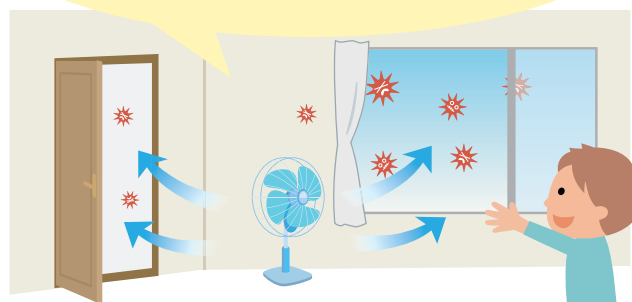
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

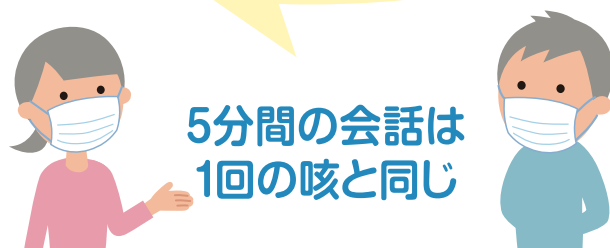


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう!



5分間の会話は
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!

