

ほけんだより(号外)

令和2年5月20日発行 津奈木中学校 養護教諭: 出口友理恵

6月からの学校再開に向けて、段階的な登校が始まりました。毎朝の検温は自分の健康状態を確認するため大切なことです。検温することを忘れて登校した人は、担任の先生へ伝えて、検温をしてください。今週から来週にかけて、視力・聴力の検査を行います。めがね・コンタクトを使用している人は毎日忘れないようにしましょう。



◆整えて 今が肝心 生活リズム◆

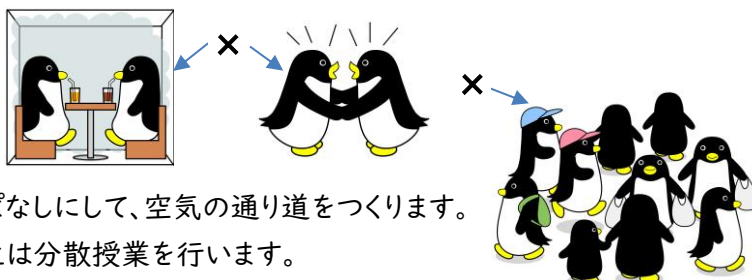
臨時休校中の生活リズムはどうでしたか? 今、大切なことは生活リズムを整えることです。起床時刻、就寝時刻を決めて、それを毎日実行してください。余裕をもって起床して、朝ごはんは必ず食べてください。



◆油断せず コロナに負けない 出口戦略◆

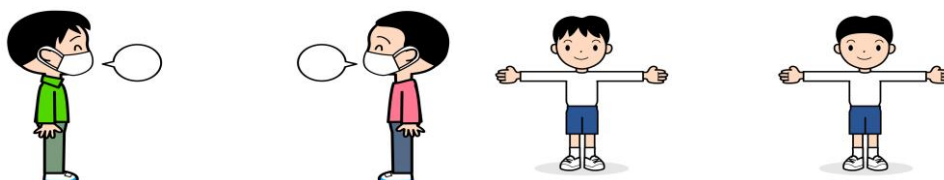
○3密対策

- ①換気の悪い密閉空間→基本的に窓は開けっぱなしにして、空気の通り道をつくります。
- ②多数が集まる密集場所→人数が多い1、2年生は分散授業を行います。休み時間等に密集しないようにしてください。
- ③間近で会話、発声をする密接場面→必ずマスクを着用し、人との距離に気をつけてください。近くで大きな声を出しません。給食のときは、全員前向きに座り、会話を控えます。



ソーシャル ディスタンス ~social distance~

人との距離を1メートル以上、できれば2メートル空けてください。



○教室、トイレのよく触るところや階段の手すり等の消毒・・・毎日行います。(出口)

○こまめに手洗い・・・ハンドソープ(石けん)を使い、20秒以上時間をかけて丁寧に洗ってください。

※手指用アルコール消毒液を各学級の教室に置いています。

○咳エチケット・・・マスクを着用して登校してください。咳やくしゃみをするときは周りの人から顔を背けて、マスクをしていないときは腕で口や鼻を覆います。



◆体重管理 運動・食事 気をつけて◆

臨時休校中に、半数以上の人が肥満度が上がっていました。運動量が減ったことが1つの要因だと思われます。すなわとびやジョギングなどをして積極的に体を動かしましょう。



◆熱中症 今年は特に 気をつけて◆

今年は外出自粛により、運動不足になり、体力が低下していることが考えられます。また、マスクを着用していることにより、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、のどの渴きに気づきにくいです。これらのことから、今年は特に熱中症の予防に気を付ける必要があります。

のどが渴く前に水分補給をすることを心がけましょう。



自分や周りの人の命を守るために

ソーシャル



ディスタンス

人との距離を1メートル以上、
できれば2メートルあけてください

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。



取り組みの詳細や、張り紙のデータは
こちらからご覧いただけます。

出口戦略