

TEEN'S HEALTH

6
月
号

R2.5.29

芦北町立湯浦中学校
保健室：草 野

いよいよ、6月から本格的に学校が再開します。ゆっくりと過ごす時間も多かったので、1日の学校生活に慣れるまでにはしばらく時間がかかるかもしれません。その日の疲れはその日のうちに・・・早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を送ることで、元気な体をつくっていきましょう。

新型コロナウイルス感染症対策 「新しい生活様式」を実践しましょう！



新型コロナウイルス感染症に気をつけながらの生活は、しばらく続きそうです。
ここで新型コロナウイルスについて確認をして、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

「新型コロナウイルス」って、どうやってうつるの？

○せき・くしゃみなどのしぶきでうつる・・・ひまつ飛沫感染
○ウイルスが付着した手で目や鼻・口などを触ってうつる・・・接触感染



自分で増えることができないウイルスは、私たちの眼や鼻・口の粘膜などの細胞に付着して仲間を増やそうとします。



- なので、
- ★ 咳エチケット（マスク着用）
 - ★ 石けんでの30秒手洗い
 - ★ 室内の換気

が予防で大事となります。

これまでインフルエンザが流行した時に特に注意してきた“基本的な行動”を、これからは毎日の生活の中でも当たり前のこととして、続けていくことになります。
その上で、次の“新しい項目”についても気をつけていってほしいと思います。

NEW

- ☆ 毎日の体温測定。
- ☆ 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける。
（ソーシャルディスタンス）
- ☆ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- ☆ 会話をするときは、できるだけ真正面をさける。
- ☆ 症状がなくてもマスクを着用する。
- ☆ 3密（密閉・密接・密集）をさける。
（集団発生を予防する。）
- ☆ 熱があるときはもちろん、体調が悪いときも外出を控える。（家で休養しましょう。）

そして、感染症予防で忘れてならないのは、自分の体をもつ病気への『抵抗力』を高める生活をするということです。
そのために大事なのが、**早寝・早起き・朝ごはん（食事）**になります。

お知らせ

学校が再開されるということで、延期や未定になっていた健康診断の予定が少しずつ入ってきています。

6月3日(水) 身体測定、視力聴力検査
* 今年はずきで行います。

自分の生活を振り返りましょう。

保健委員会では、来週をヘルスマネジメント週間とし、カードを使って自分の生活を振り返る取組を行います。

今回は「1日を元気に過ごすために、規則正しい生活を送ろう」という目標をめざして行うものです。自分の生活を記録することで、見逃しがちな生活時間の課題に気づくことがあるかもしれません。

今日の1日は明日の1日に、長いスパンで見ると将来の自分につながっていきます。また、規則正しい生活を送ることで様々な病気に対する体の抵抗力を高めることができます。

せっかくの機会です。課題に気づくことができたなら、改善できるように気をつけてみましょう。

ヘルスマネジメント週間
6/1~6/5

- ◆ 毎日の健康観察表へのご協力、ありがとうございます。
玄関での確認のあと、生徒はスムーズに校舎へ入ることができています。
- ◆ 現在、集団生活の場である学校ではマスクが必須です。
時々「忘れました」と申し出てくる生徒もいます。学校も物資不足のため“借りたら翌日新しいマスクを返却する”ようにしています。ご理解とご協力をお願いします。

◆◆◆ 保護者の皆様へ ◆◆◆