

保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R2.5.7 No.1

昨年度3月からの休校が続いています。どのような生活を送っていますか？生活習慣の乱れや運動不足による体力の低下、心の状態が心配されます。生活リズムを整え体力を向上させるために、朝食を食べ、体温を測定し、着替えをして…という朝の生活リズムを作っていきましょう。

コロナを知り、みんなでコロナを乗り越えよう！



新型コロナウイルス感染症は、今や全世界に流行が拡がり、日本では1万人以上の感染者がおり毎日何百人のペースで感染者が増加している。未だに特效薬がなく、死に至るケースもある怖い病気である。

新型コロナウイルス感染症は、かかったとしても約8割の人はただの風邪程度で治ってしまう場合が多い一方、高齢者や持病などがある人は、重症化するリスクが高いようです。自分自身を守るため、そして、身近な家族など大切な人を守るため、予防対策が大切です。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —

『出典：首相官邸 HP より』

私たちにできる STOP!感染拡大



外出控え

できる限り、**お家で過ごそう。**

お家で何をして過ごす？料理に挑戦、長編の小説を読む、部屋の模様替え、筋トレして腹筋を鍛える etc. 学校再開の時に、何をして過ごしたか紹介し合えるといいですね。



密集回避

3密「密集」「密接」「密閉」を防ぎましょう。

友達と会いたい気持ちは分かるけれど、コミュニケーションはできるだけ電話やメールなどで。また、家にいるときも、ときどき部屋の窓を開けて**換気**をしましょう。対角線上の2カ所の窓を開け、空気の流れをつくるようにしましょう。



密接回避



密室回避



換気

マスクを着けて、飛沫（つば）感染を防ぎましょう。

使い捨てマスクがまだまだ入手しにくい状況です。

手作りマスクを作ってみませんか？



学校の HP でも作り方を紹介しています



手洗い

石鹸で

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



ウイルスのことが心配で不安な気持ちでいっぱいになったり、友だちと会えなくてイライラしたりしている人もいないでしょうか？ そんな時は、次のような生活を意識しましょう。

① 人とのつながりを大事にしよう

家族といろいろ話をしたり、友だちと時間を決めて、電話やメールをしたりするのもいいですね。不安を感じたら、お家の人、先生や友だちに話をしてみよう。

*平日の8時～16時30分は、学校に先生たちがいます。何か先生たちに相談したいことがあったら電話をしてきてくださいね。

家の人や先生には話せない…、緊急で相談したとき等 ↓<文部科学省>

「24時間子供SOSダイヤル0120-0-78310(なやみ言(い)おう)

② 規則正しい生活をしよう

朝早く起きて夜は早く寝ること、食事も3食きちんと食べることが大事です。

③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいですよ。学校がお休みだと、時間に制限なくゲームやスマホをやっけてしまいがちになるので、自分であらかじめ時間を決めてからやろう。

④ コロナを正しく知り、恐怖に振り回されないようにしよう

新型コロナウイルス感染症から、体だけではなく、心を守り、社会を守るための、心構えを伝える絵本アニメーションです。恐怖に振り回されずに、コロナについて正しく知り、正しく恐れるため、ぜひ見てみてください。

【日本赤十字社】「ウイルスの次にやってくるもの」 <https://youtu.be/rbNuikVDrN4>

今年度の健康診断について

毎年、みなさんの今の健康状態を確認するために実施している健康診断。今年度は、現時点で健康診断のすべて項目の実施日が未定となっています。新型コロナウイルス感染症の流行状況を見ながら、今年度中に順次実施をしていく予定です。



学校医さん紹介 ～お世話になります～

内科…岡田 良三先生 (堀内町：岡田内科)

歯科…横山 智則先生 (桜井町：横山歯科医院)

眼科…鈴木 陽介先生 (堀内町：さくらい眼科)

薬剤師…澤山 哲知先生 (桜井町：さわ薬局)

養護教諭の 早川 礼子です。

本年度より桜井中学校勤務となりました。休校期間が長引き、なかなかみなさんとお会いできないことが残念です。学校再開後、何か心配なことや困ったことなどありましたら、保健室まで相談しに来てくださいね。

