

保健だより



NO. 2

鏡石町立鏡石中学校
令和2年4月22日

生活リズムを整えよう！

新年度がスタートし、さあこれからという時にコロナウイルス感染症予防のため、休校となってしまいました。どんな生活をしていましたか。生活のリズムや体調を崩している生徒もいたと聞いています。毎日、学校と同じ生活リズムで生活してほしいと思います。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、何もない日の就寝は11時、起床は6時半を目指し、朝ごはんを毎日食べるようにお願いします。生活リズムを整えることは免疫アップにもつながります。すべては自分のためであり、大切な家族を守るためでもあります。



コロナウイルス感染症予防に努めよう！

- ① 手洗い、うがい・・・石けんを使って手の甲、指先、指の間、親指、手首もしっかり洗う。
- ② 手指消毒・・・アルコールがあれば、手を洗った後に消毒をする。
- ③ 外出を控える・・・不要不急の外出は控える。
- ④ 生活リズムを整える・・・早寝、早起き、朝ごはんを毎日実践する。
- ⑤ バランス良く食べる・・・赤、黄、緑とバランス良く。
- ⑥ 3密を避ける・・・密閉、密接、密集を避ける生活をする。
- ⑦ 部屋の換気をする・・・1時間に5分程度、窓を2カ所以上開けて、換気をする。
- ⑧ 軽い運動をする・・・体力維持のために、軽い運動を毎日する。
- ⑨ 毎日、検温する・・・体温だけでなく、体調面の変化も検温表に記録しておく。
- ⑩ ストレスを解消する・・・音楽を聴いたり、読書をしたり、好きなことをして気分転換する。
- ⑪ 笑う・・・家族との会話、テレビを見て笑う。笑いは免疫アップに。
- ⑫ 歯をみがく・・・口腔内を清潔にしておくことは感染症予防でとても大切。
- ⑬ 適度に水分を摂る・・・のどを潤しておくことが大切。乾燥は大敵。
- ⑭ マスクをつける・・・外出時だけでなく、家の中でもマスクをつけ家族感染を防ぐ。
- ⑮ 家の中を消毒する・・・家族で共有するところを中心に消毒する。
- ⑯ 家の手伝いをする・・・家族が倒れないように、家族で協力して生活する。
- ⑰ 勉強をする・・・いつ、体調が悪くなるかわからないので、やれるうちにやっておく。
- ⑱ 爪を短く切る・・・爪の中には汚れや雑菌、ウイルスなどがたくさん。

いろいろ考えてみました。自分の命は自分で守ります。そして、大切な家族を守りましょう。

・・・保健行事のお知らせ・・・

健康診断のほとんどが延期になりました。1学期に実施予定の検査は以下の通りです。

5月	12日（火）	尿検査①	全校生	8：30までに学級毎に保健室へ
6月	4日（木）	尿検査②	①の再検査該当者と未提出者	8：10までに保健室へ
	19日（金）	尿検査③	②の再検査該当者と未提出者	8：10までに保健室へ