



ほけんだより 6月号

大府中学校
保健室
令和2年6月

学校が再開しました。長い休校中、みなさん、体調をくずしていませんか。いつもと違う生活が長く続き、心が疲れていませんか。好きな音楽を聴いたり、楽しいテレビを見て笑ったりして、心が穏やかになる方法を見つけてくださいね。

新型コロナウイルスに関しては、社会全体が、長期間にわたりともに生きていかななくてはなりません。私たちにできる予防方法を、確実に、長く、続けていきましょう。

<もう一度確認しよう！新型コロナウイルスの感染経路>

一般的には飛沫感染^{ひまつかんせん}と接触感染^{せつしょくかんせん}が考えられます。

飛沫感染・・・感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

感染しないために、みんなでできることを考えて実行しよう！



正しい手洗い（活動の前後・食事の前・トイレの後など）

- ・登校後、教室に入る前に石けんで手洗いをしましょう。荷物の多い時は、机の上にかばんを置いてから、手洗いをしましょう。
- ・共有の教材（タブレットなど）を使用する前や使用した後は、手洗いをしましょう。
- ・手のひら・手の甲・指先・爪の間・指の間・親指の付け根・手首も洗いましょう。さっと洗っただけでは、手のしわなどについてウイルスが水分で浮き出て、ウイルスが広がってしまいます。
- ・手洗い後は清潔なハンカチで手をふきましょう。ハンカチは毎日持参しましょう。
- ・スリーウェイバックの中には、予備のハンカチとマスク（ある人）を入れておきましょう。

マスクの着用

- ・基本的には常時マスクを着用しますが、気候の状況等により、熱中症などで体調をくずすおそれがある場合はマスクを外します。状況判断してマスクの着脱ができるようにしましょう。
- ・外したマスクを入れるビニール袋や布等を持ってきましょう。

毎日の健康管理

- ・しっかり睡眠をとり、バランスよく食事をしましょう。まずは自分の体調を整えましょう。
- ・保護者の方と毎朝の体温測定・健康観察を行い、健康観察カードに記入したらサインをもらいましょう。
- ・健康観察カードは、登校後手洗いをしたら、担任の先生に提出しましょう。もし、体温測定や健康観察を忘れた時は、学年の指定教室で待機してください。
- ・健康観察カードは毎日提出します。必ず持ち帰りましょう。
- ・感染防止の観点から、個人で使ったティッシュなどはビニール袋に入れて持ち帰りましょう。

換気 エアコン使用時も換気を行います。

- ・授業中は、対角線上2方向の窓をそれぞれ1つ以上開けておきましょう。
- ・放課中は、対角線上2方向の窓をそれぞれ1つ以上広く開けておきましょう。

厚生労働省が示した「新しい生活様式」の実践例を参考に、できることを続けましょう。

<参考>

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

これから暑い時期になります。「熱中症」に気をつけましょう。

マスクをしていると、体内に熱がこもりやすくなる上、マスクの中は常に湿った状態で、喉のかわきを感じづらいそうです。今年は、例年以上に意識して水分補給をしたり、衣服の着脱をしたりして、暑さ対策をしましょう。



元気に過ごそう！先生たちの実践♪

よく食べ、よく寝ることが一番の健康法だと思います。特に「食」は、自分で考えながらお店で食べたことのあるものを再現すると、外食気分も味わえますよ。レッツ、クッキング！

3年7組 竹田惇先生

私の健康法は、野菜をおいしく食べることです。ビタミンや食物繊維をとることで体の体調を整えるとともに、いろいろなレシピを試して楽しんでいます。最近は新タマネギや春キャベツをよく食べます。みなさんもいろいろなものをバランスよく食べましょう。自分で作ってみると、おいしく食べられますよ。

桃山D組 新美友紀乃先生

エレファントトード・クルーガー・アームラップ 何のことか分かりますか？これらは全てなわとびの技の名前です。なわとびが得意な人も苦手な人も、なわとびの新しい世界にチャレンジしてみませんか？ちなみに、今までの授業での人気技第1位は、**アームラップ**、第2位は**モンキー**、第3位は**トード**です。

参考サイト：なわとびパフォーマーふっくんのナワトビライド、なわとび小助、日本ロープスキッピング連盟

大会出場も夢じゃないかも!?

1年8組 宮崎玲佳先生



クッキングやなわとび、先生方の実践をぜひ参考にしてください。目指せ！料理名人。なわとび名人。

<保護者様へのお知らせ>

- 発熱・咳・体調不良等の症状がみられる場合は、家庭で様子をみてください。登校後体調不良等の症状がみられた場合は、保護者の方に連絡をします。お子様のお迎えをお願いします。なお、お迎えまでの間、お子様は別室にて待機をします。
- 5月の学年費よりスポーツ振興センター共済掛金370円(保護者負担額)を徴収しました。ご了承ください。
- 視力検査、聴力検査、内科検診、歯科検診、心電図検査、貧血検査などにつきましては、実施時期は未定です。6月1日から通常授業を進めていきます。お子様の体調で心配されることがありましたら、かかりつけ医にご相談ください。なお、検診・検査につきましては実施時期が決まりましたら、お子様を通じてお知らせします。