

保健だより

げんき

May 5月



令和2年5月1日
久寺中学校

《保健室より》養護教諭の『森下』です。皆さんが心も身体も元気に学校生活を送ることができるよう、お手伝いさせていただきます。今年度もよろしくお願いいたします！



規則正しい生活リズムで 過ごせていますか？

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	------------------------	--

外出できないため、思うように身体を動かしたりすることは難しいかもしれません…。そんな中でも出来ることを工夫して見つけながら、生活リズムに気を付けて過ごしましょう！

連休を迎えるにあたって 生徒・保護者の皆さまへ

人との接触を8割減らす、10のポイント

参考資料 1

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

<p>1 ビデオ通話で オンライン帰省</p>	<p>2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に</p>	<p>3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ</p>
<p>4 待てる買い物は 通販で</p>	<p>5 飲み会は オンラインで</p>	<p>6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整</p>
<p>7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用</p>	<p>8 飲食は 持ち帰り、 宅配も</p>	<p>9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p>
<p>10 会話は マスクをつけて</p>	<p>3つの密を避けましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面 	
<p>手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。</p>		

引用：厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00116.html

《保健室からの宿題》 自分には何が出来るか次のページを見て考えよう！

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！
～負のスパイラルを断ち切るために～」

引用：日本赤十字社ホームページ

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>



この休校中にも、皆さんが**自分のため、家族のため、そして社会のためにできることがあります**。感染予防・冷静な対応・情報に振り回されないこと・ねぎらいの気持ちを持つこと…。その**ひとりひとりの行動が、身の周りの大切な人の存在を守ることにつながります**。そのために**自分ができること**について、改めて考えながらこの連休を迎えてほしいと思います。家にいながらも、今は**自分ができること、今しかできないこと**を見つめながら、**元気に過ごしてくださいね！**皆さんのいない、静かな学校は寂しいです…。でも私たち職員も、皆さんと学校で会える日を楽しみに、引き続きできることを実践していきます！



気を付けていても 体調が悪くなってしまったら？

◆自宅で安静にして様子を見る

現在、医療機関は新型コロナウイルスの対応に追われています。そのため、まずは**自宅で安静にして様子を見ましょう**。事前連絡なしで直に医療機関を受診することは避けましょう。

※ただし、持病のある方は医療機関と電話等でご相談の上、主治医の指示に従ってください。

◆家庭内でも換気・マスクの着用・家族と距離を置く

自宅で様子を見る際は家庭内でも**マスクを着用し**、家族とは**極力部屋を別にする**などして過ごすことをお勧めします。**換気や手洗いうがい、消毒**もこまめにしましょう。

◆様子を見てても体調不良が続く場合

発熱が続く場合や、息苦しさが出てきた場合は、お住まいの地域の保健所（我孫子市の方→松戸保健所、柏市の方→柏市保健所）に連絡が必須ですが、連休中は保健所の電話窓口が受付をしていない可能性があります。その際は以下の窓口にご相談ください。

『千葉県電話相談窓口』 ☎0570-200-613（24時間受付）