ほけんだより

令和２年４月
登校日特別号
東中学校保健室

臨時休業中ですが、元気に過ごしていますか？長い休みが続いていますが、生活習慣を整えておくことは大切なことです。ポイントをまとめましたので、参考にしてみてください。

生活習慣について

生活リズムを整え、規則正しい生活を送るために必要なこと、それは「食事」「運動」「睡眠」です。

朝ご飯の働き

- 胃や腸の働きが活発になる。
- 脳の働きが活発になる。
- 体温が上がり、体がよく動く。

朝ご飯を食べないと…

- 元気がでない。
- 体の調子が悪くなる。
- イライラする。

睡眠の働き

- 体の疲れをとる。
- 病気にかかりにくくする。
- 覚えたことを整理する。
- 体を成長させる。

睡眠不足だと…

- 疲れやすい。
- 食欲がない。
- イライラする。
- ぼんやりしてしまう。

早く寝るために

- 寝る前に、テレビやゲームなどの強い光は見ない。
- ぬるめのお風呂に入る。
- 自分にあった枕を使う。

すっきり目覚めるために

- 朝の光を浴びる。
- 顔を洗う。
- 朝ご飯を食べる。

家の中で過ごすことも多いですが、自分なりのリフレッシュ方法を探してみましょう。音楽を聴いてみたり、料理やお菓子作り、読書もいいですね。また、ジョギングや縄跳びなど一人でできる運動で体を動かすのも、気分転換の一つになります。

右のページには、新型コロナウイルスについて分かりやすくまとめてあるものを載せました。参考にしてみてください。＊参照【教えてドクター！子どもの病気とおうちケア】

裏面の埼玉県教育委員会からの「新型コロナウイルス感染予防のために」も参考にしましょう！

【中・高校生版】

新型コロナウイルス感染予防のために

新型コロナウイルス感染防止のため、埼玉県の公立中学校・高等学校では再開を延期します。臨時休業中においては、皆さんや周囲の人たちの健康を守るため、徹底した感染の予防に取り組んでください。

保護者の皆様におかれましては、御家庭での感染予防に取り組んでいただきますようお願いします。

○　生徒の皆さんへ

新型コロナウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどからうつるものであり、自分自身を守るとともに、周囲の人に迷惑をかけないようにしなければなりません。一人ひとりの自覚と行動が何より大切です。是非、皆さんの協力をお願いします。

～私たち一人ひとりにできること～

自宅での留意事項

- 早寝・早起き・食事など、規則正しい生活を心がけましょう。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは外出しないようにしましょう。
- こまめに石鹸で手を洗いましょう。
- 人前に出るときは、可能な限りマスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをする際の「咳エチケット」を守りましょう。
- インターネット等を利用する場合には、偏見や差別につながるような行為（誤った情報発信、感染者を特定しようとする、悪口や冷やかし等）を絶対にしないようにしましょう。
- 自宅では時間を定め、窓を２か所以上開けて換気をこまめにしましょう。

外出する際の留意事項

- 不要不急の外出はしないようにしましょう。
- 大勢で友達の家に遊びに行ったり、友達を家に呼んだりしないようにしましょう。
- やむを得ず外出する際は、できる限り徒歩や自転車を利用しましょう。
- 公共交通機関を利用する際は、マスクを着用して咳エチケットに気を付けるとともに、利用後（乗車後）は必ず手洗いをしましょう。
- 人が集まりやすい場所や換気の悪い場所には、立ち寄らないようにしましょう。
- やむを得ず複数で活動をする場合には、「※３つの密」の状況にならないよう心掛けましょう。
- 運動用具の貸し借りや、不特定多数が触れる遊具・道具等は使用しないようにしましょう。万一使用した際は、活動後に必ず石鹸で手を洗いましょう。
- 話をする際は、大声にならないようにし、仲間との距離を保ちましょう。

※【３つの密とは】
○換気の悪い密閉空間
○多数が集まる密集場所
○間近で会話や発声をする密接場面

○　保護者の皆様へ

- 不要不急の外出はさせないようにお願いします。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、体調が思わしくないと感じたときは、外出させないようお願いします。
- やむを得ず外出する際には、「※３つの密」とならないよう、指導をお願いします。
- 外出からの帰宅後には、手洗いを徹底させるようお願いします。
- インターネット等を利用させる場合には、偏見や差別につながるような行為（差別や偏見、ＳＮＳ等における誤った情報発信、悪口や冷やかし等）を絶対にさせないようにお願いします。

埼玉県教育委員会