

ほけんだより

令和2年6月22日

No.3

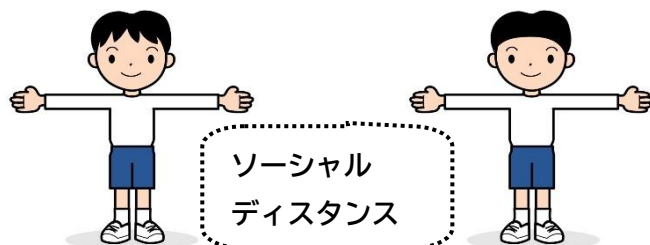
八坂中学校

保健室

第三段階に入りました。



一人一人が
できることを
きちんとしよう



先週からやっとクラス全員が揃っての授業が始まり、八坂中にも活気が戻ってきました。みなさんが昇降口から下校していく姿には、たくさんの笑顔があふれていて、友達と一緒に学校生活を送れる喜びが伝わってきました。引き続き、感染予防に注意しながら、落ち着いた学校生活を送っていきましょう。

今週から、部活動も段階的に始まります。活動時間が長くなるので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調管理には十分気をつけてください。梅雨に入りましたが、気温が上がる日もあるので、水分補給を心がけ、熱中症予防もしっかりしていきましょう。

少しでも体調が悪い場合は無理に登校しないようにしましょう。体調不良やコロナウイルスが不安で欠席する場合は出席停止扱いになります。また、学校で体調が悪くなった時、当面の間、保健室で休養はせず早退になります。保健室内で感染が広がるのを防ぐためです。

新型コロナウイルス感染症については、長期的な対応が必要になることが予想されます。ウイルスに感染しないための行動を自分のためだけではなく、周りの人のためにもすることが大切です。一人一人が自分にできることを行い、一日でも早く、日常の学校生活を送れるようみなさんの協力が必要です。

八坂中学校の新しい生活様式

- ・健康カードは毎朝提出（登校前に必ず検温）
- ・マスクは登校時からしっかり着用（予備のマスクも用意）
熱中症予防のため、マスクで息苦しさを感じたり、体調が悪くなったりしたときはマスクをはずす
- ・「集まらない・人に近づかない・大声で話をしない」
- ・人の物・机・からだ等に触らない
- ・給食はランチョンマット持参（前向きで食事をとる）
- ・冷水機使用禁止 水筒持参（部活に参加してもたりのよう、
多めの水分を用意しましょう！！）
- ・ビニール袋を持参し、ゴミは各自で持ち帰る
- ・外から教室に入る時は手洗い！！
- ・清潔なハンカチ持参

感 染
予 防



休み時間や登下校時、「集まらない・人に近づかない・大声で話をしない」を意識して生活しましょう。また、人の物・机・からだなどに触らないなど、感染を防ぐためにみんなで協力し、一人一人ができることをやってみましょう。

て あら 手洗い vs コロナウイルス か 勝つのは て あら 手洗い!



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

ゆびさき、ゆび、あいだ、てくび、て
指先、指の間、手首、手のひら

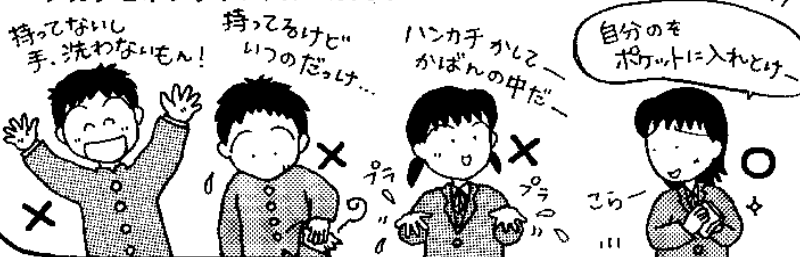
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



きれいなハンカチ・タオル

持ち歩いている?

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。



コロナに負けない!



8020をめざそう!



熱中症に注意



よく噛むために今日からできる工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない



目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。