



ほけんだより

令和2年5月28日
新川みどり野高校保健室

国内や県内の感染者数も減り、5月21日と22日は年次ごとの登校日がありました。
生徒玄関に立ち、みなさんの顔を見て、安心するとともに元気をもらいました。これで日常が帰ってくる！と思いきや、感染症の専門家らは、この後も必ず流行があると予想しています。

自分や家族、周囲の人が感染することなく安心して毎日を過ごすことができるよう、一人一人が感染予防について取り組んでいきましょう。



学校でも、感染予防を行っています！

換気・・・教室と廊下の窓を開けたままにするなど、換気をしながら授業を行います。

距離・・・一つの教室に入る机の数を減らし、1m以上の距離をとるようにします。

昼食時は、集まって食事をしないようにするため、教員が見回ります。

手洗い・・・登校時や食事、各教科の授業が始まる前にも清掃後の手洗いや手指消毒を呼びかけます。

手指消毒用のアルコールを教室前廊下に配置し、こまめに使用できるようにしました。

消毒・・・清掃時に生徒がよく触れる場所(教室の取っ手、電気のスイッチ、机など)の消毒を行います。

トイレ掃除や消毒の際には使い捨ての手袋を着用します。

健康観察・・・毎朝、生徒玄関で、体調と体温測定の確認を行います。

体調が悪い、熱がある生徒は教室に入らず、保健室で再度確認し、不調が確認された場合は早退とします。



おうちの方へ

ご協力をお願いします！

まだまだ油断は禁物！家庭でも予防対策を続けてください。

登校前の体温測定・・・登校前に体温測定と体調の確認をしてください。

かぜ症状や体調不良がある場合は欠席させてください。

同居しているご家族の体調不良がある場合も学校に連絡し、登校について相談してください。

学校で体調不良があった場合は、早退となります。早めの迎えができるよう、備えてください。



手洗い・・・登校する際にはハンカチやタオルを持たせてください。手荒れが心配な場合はハンドクリームなどを持たせてください。

家庭でも、帰宅時や食事の前には必ず手洗いをし、日頃から習慣づけをしてください。



マスク・・・登校時は必ずマスクを着用させてください。

先日配布した政府からの布マスクも活用してください。



免疫力を上げる生活をする・・・睡眠を十分にとる・食事を3食とる・適度な運動 →裏面を読んでね！

生活リズムを整えて新型コロナに克つ！ 今こそ生活習慣を見直してみませんか？

健康的な習慣の継続が大切 **食う！寝る！運動！（勉強も？）**



睡眠時間の確保！SNS やスマホ、ゲーム時間を見直そう

用事が無いと朝はどうしてもだらけがち…。すると夜は眠くない…。
これでは、どんどん夜型生活になってしまいます。

朝型生活に戻すために！

最低15秒！朝日を浴びる

光が脳に「活動せよ」と指令を出すことで
体内時計は活性化します！・電気の光でもOK！

寝たい時間の2時間前からスマホやタブレットの画面を見ない

光が脳を起こすように、寝る前の光は脳を起こします。



対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることも大切です。

スマホを使って
自分の時間をプロデュース！

栄養をとることを意識しよう



食事バランスガイド ※厚生労働省、農林水産省の資料を基に作成。SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日分	
5~7 つ(SV)	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度
5~6	副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度
3~5	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉、魚、卵、大豆料理から 3皿程度
2	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 (180ml)
2	果物 みかんだったら2個程度

運動 水・お茶

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

免疫力には、身体の元気さが大きく関係しています。
栄養素をバランスよく取り込むことで、食べたものが力になります。

好きなものばかり食べる偏った食生活では、逆に免疫
が弱くなることもあります。(例:糖尿病、高血圧等)

例えば、コンビニでお昼ご飯を買うとき

- × パン2つ
- おにぎり2つとサラダ(主食と野菜)
- 野菜サンドとヨーグルト

歯磨きも新型
コロナ予防に
なりますよ！

おうちの中でもいい！体を動かそう！！

体を動かすと、体温が上がったり、細胞が活性化されたり
することで免疫が上がります。

体を伸ばす・ひねるなど、簡単な動きでOK！

YouTubeにもいろいろな体操が出ています。楽しみながら運動
しましょう(運動不足の谷沢は汗だく、筋肉痛になりました)。



散歩やウォーキング、
ランニングなど
屋外で体を動かす
ことも、気持ちか
良いですね。

