

ほけんだより 4月

大阪市立大宮中学校 保健室 令和2年4月23日(臨時号)

入学・進級おめでとうございます。4月といえばいよいよ新学期！しかし、3月からの臨時休業が続く、登校できない日が続いていますね…。みなさんは元気に過ごせていますか？

新しい学年のスタートが切れず不安でいっぱいの中、外出もできないのでストレスが溜まっているのでは…と思います。先が見えず、教職員も心配していますが、必ず学校が始まる日は来ます！それまでにできることをしておきましょう！！

心と体の健康チェック

〈心は？〉

- ☐ あいさつができた
- ☐ 落ち込むことがなかった
- ☐ イライラしなかった
- ☐ 友だちと仲良くできた
- ☐ 人に親切にできた



〈体は？〉

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 歯みがきをきちんとした
- ☐ 定期的に運動をした
- ☐ 栄養バランスよく食事をとれた
- ☐ 手洗い・うがいができた



みなさんの心と体の健康のために今できること！

せっかく学校がスタートしても生活リズムが乱れていたら元気に学校に来ることはできません。規則正しい生活、バランスの取れた食生活、適度な運動など今できる健康管理はしておきましょう。登校開始となったとき、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！！

＊例えば…朝は8時までに起きる、朝・昼・晩ごはんをきちんと食べる、勉強する、ストレッチをする、筋トレをする、家の中にいても1日8000歩あるくようにする、お風呂につかりリフレッシュする(これらは私自身が行っていることです。)

感染症対策のためにできること・しておくこと

最近では自宅で過ごすことが多いと思いますが、登校日やおつかいなど短時間だけでも外出する機会はあるかと思います。そのときに、できること・しておくことをきちんとすることがみなさんの健康を守ることに繋がります。自分たちのできることを知り、それを行うことで自分の健康、周りの人たちの健康を守りましょう！

① 手洗い・うがい、手を洗えないときはアルコール消毒

手を洗った後、衣服で手を拭くと服から菌がつきます。ハンカチを持つ習慣を身につけましょう。ハンカチは友だちとの貸し借りもしないように！！

② マスクの着用(手作りでもよい)

③ せきエチケットの徹底

④ 十分な睡眠

⑤ 適度な運動

⑥ バランスのとれた食事

⑦ 水分補給

のどにウイルスが入ってもこまめに水分補給をすることでウイルスを胃に流し込むことができます。

⑧ 室内の換気

⑨ 人ごみはさける



〈正しいつけ方〉



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりとおおうようにします。