



## 学校休業中 4月臨時号

令和2年度（2020年度）4月13日

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 2

桜が散り、日中暖かい日が増えてきましたね。休校期間中ですが、皆さんは体調いかがですか？連日の新型コロナウイルス感染症の流行については報道等でよく聞かれていることと思います。不安も大きいと思いますが、日々自分にできることを、健康第一でひとつずつやっていきましょう。健康は日々の生活習慣がベースです。自分の健康は自分で守れるよう、早寝早起きで生活リズムを整え、三食バランスよく食べましょう。手洗いうがいなどの感染予防も忘れずに…。何か不安なことがあれば学校に電話してくださいね。また皆さんの元気な顔に会えることを楽しみにしています！

### ◆ 健康観察表について ◆

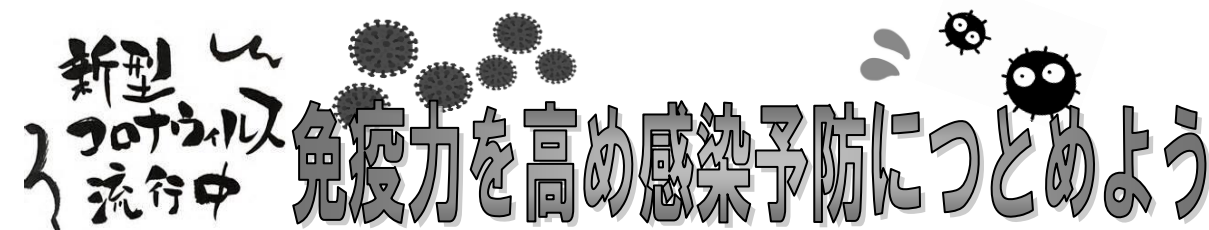
毎日の健康観察をお願いします															健康観察表															年 名前														
日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/																														
曜日																																												
朝の体温	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度																														
夜の体温	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度																														
せき	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり																														
のどの痛み	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり																														
鼻水・鼻づまり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり	あり																														
体調	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい	よい																														
その他 (けいれん・嘔吐・下痢・発熱・不眠など)																																												
学校サイン																																												

朝と夜の体温を記入してください

咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・においや味がするか・頭痛などの体調についてチェックし記入してください

・本人および同居家族の新型コロナウイルス感染が判明した  
・本人および同居家族が保健所等から濃厚接触者と認定された  
・発熱がある・強いだるさや息苦しさがある・病院を受診した・その他気になる症状がある

上記のときは、すみやかに本校 06-6674-3612までご連絡ください。



新型コロナウイルス感染症が流行しています。皆さんは毎日どんな過ごし方をしていますか？昼近くまで寝ていたり、夜は遅くまで起きていたり、お菓子を食べてゴロゴロ…心当たりありませんか？皆さんの体には「免疫」というシステムがあり、ウイルスから体を守るはたらきがあります。また「自己治癒力」というシステムで治すはたらきもあります。これらのシステムをうまく働かせるためには、まず生活習慣を整えることが大切です！

### ① 睡眠をしっかりとろう



睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きがにぶくなります。寝だめをするのではなく、毎日早寝早起きをすることで免疫力がアップします。遅くまでスマホをするのはNG！夜23時までには寝ましょう。

### ② 三食バランスよく食べよう



肉・卵・魚・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また、免疫細胞は腸に集中するため、腸内環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこもおススメ。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。バランスよく食べるといいですね。

### ③ できる範囲で体を動かそう



軽い運動で筋肉をあたためると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。室内でもストレッチなどで体力を維持するように心がけましょう。

笑って1年過ぎましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである ———— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

笑って1年過ぎましょう

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

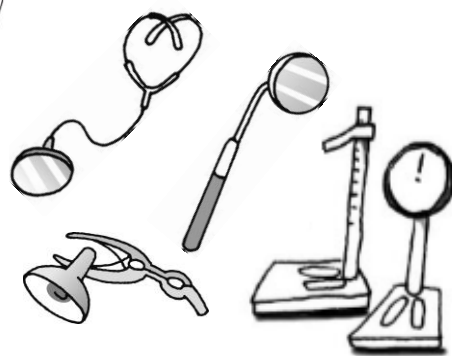
2・3年生は4月7日に1部ご自宅に配布しています。本日、もう1部配布していますので、5月6日まで毎日検温し、体調について記入してください。1年生は本日2部配布していますので、同様に5月6日まで毎日検温し、体調について記入してください。

**次回登校日に、健康観察表を2部提出してください。毎日忘れずに！**

## けんこうしんだん 健康診断について



先日の4月3日（入学式）に新1年生に配布いたしました、  
ほけんだより4月号に掲載していた健康診断の日程については  
学校休業の延長にともないすべて中止となりましたので、  
お知らせします。また、本日時点で健康診断については決まっ  
ておりません。日程や実施に向けての事項が決まりましたら、  
学校ホームページまたはプリントにてお知らせいたします。



**ウイルス**は  
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり  
スマホの画面 パソコンのキーボード など

**だから手洗い！**  
手に付いたウイルスが体内に  
入ってしまわないよう、  
ごはんの前や外から  
帰ったときは手洗いを。

### ★手洗いのタイミング★

○外出した後

○トイレの後

○料理の前

○食事の前

手洗いの後は、  
よく乾かしてから  
アルコール消毒  
するといいですね



### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

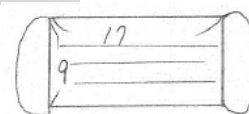
## 作ってみよう！手作りマスク



### ガーゼマスクの作り方(フリースタイプ)

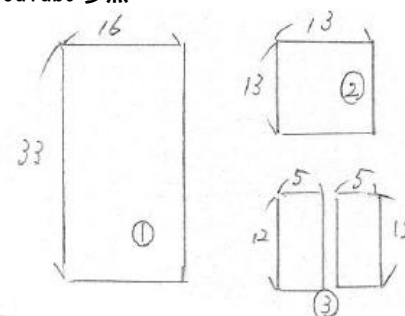
**材料** ダブルガーゼ、糸  
ノーズワイヤー（あれば）・ひも

### できあがり寸法



YouTube 参照

### 裁断



- ①を半分に折ってマチ針でとめ、  
上部を縫いしろ1cmで縫う
- 縫いしろを割り、アイロンをかける  
→表に返す
- カットした②のダブルガーゼを中に入れる
- マスクの上下に端から3mmのステッチを入れる
- ノーズワイヤーを入れるため上部から1cmを縫う
- ワイヤーを入れ、ワイヤーが中心になるように両端を縫い止める
- フリース入れ

印をあわせてひだを作る。

折山がマスクの下向きになるようマチ針でとめておく。

縫いしろ5mmで仮止めしておく。

- ③の布をマスクの中心にくるように置く
- マチ針でとめ、縫いしろ1cmで縫う

- ③を縫い目で折り返す



- さらに縫い目がかくれるように、内側に折ってマチ針で止め、折り目から3mmの  
ところを縫う。
- ひも遠してゴムを両側のひも通し口に入れて、結ぶ  
(結び目はかくすときれいに仕上がります)

使い捨てマスクのワイヤーやひもを再利用すると、  
使いやすくなります◎ 色々試してみてくださいね☆

適宜アイロンを  
あてるときれいに  
しあがります！



完成！！！！