



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 N O. 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、皆さんに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！

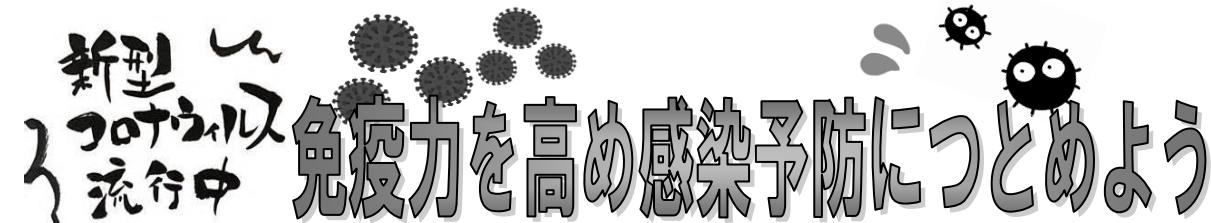
◆ 健康観察表について ◆

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	度	度	
夜の体温	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	
せき	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	
のどの痛み	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	
鼻水・ 鼻づまり	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	
体調	よい ひきう ひきうり	よい ひきう	よい ひきう	よい ひきう	よい ひきう	よい ひきう											
その他 (おもいきりなし) ※(不規則)																	
学校サイン																	
※ 体温が、37.5度以上	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	
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					
<ul style="list-style-type: none"> ・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。																	

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！

学校休業中 4月臨時号



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**」^{めんえき}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**」^{じ こちゆりょく}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、腸内環境が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、バランスよく食べるといいですね。

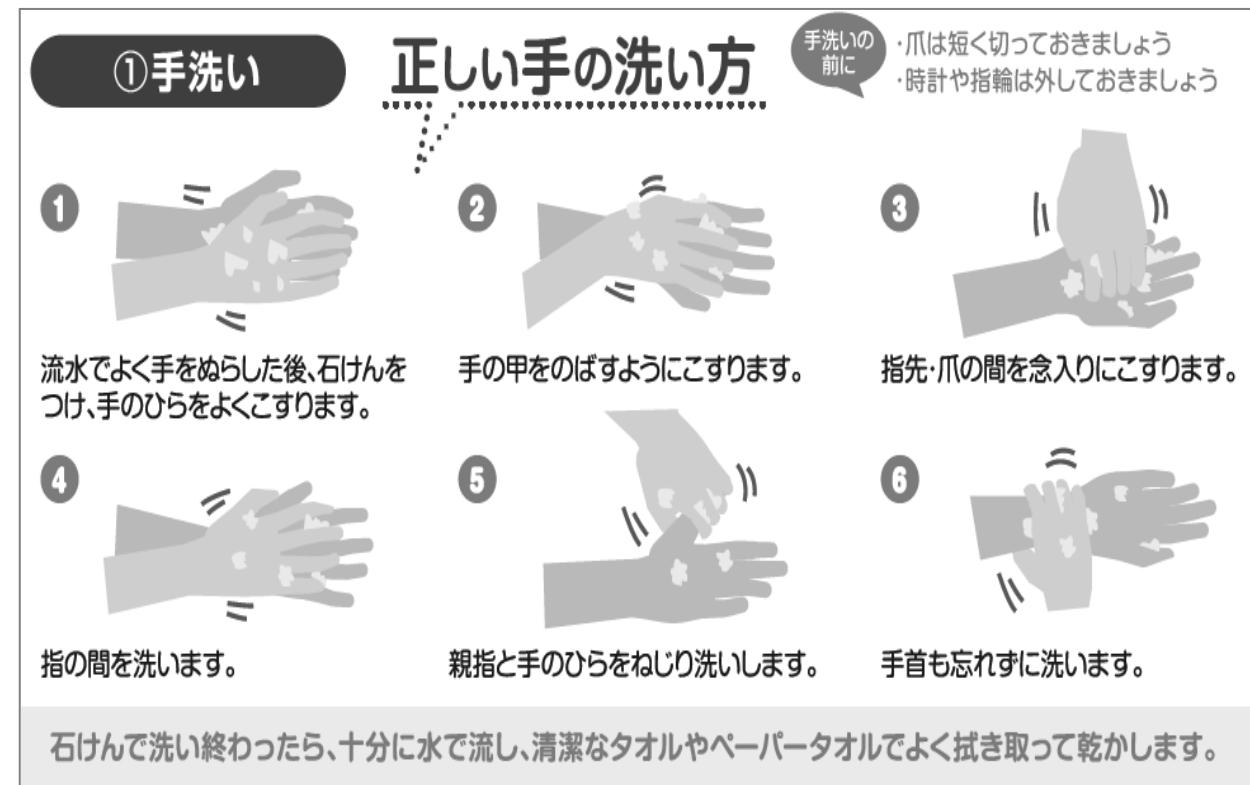
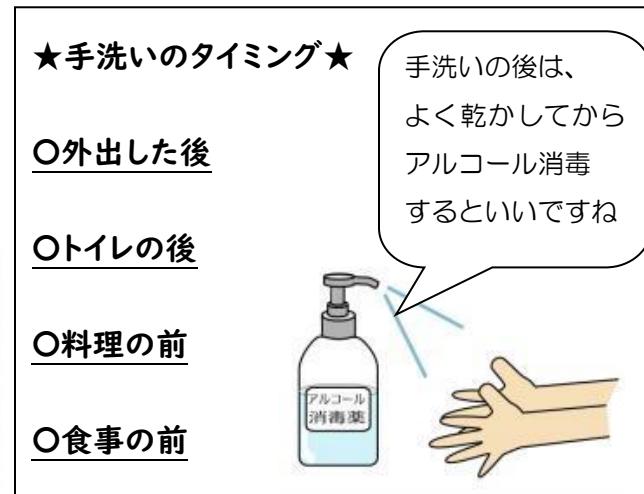
③ できる範囲で体を動かそう



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。

けんこうしんдан 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。



作ってみよう！手作りマスク



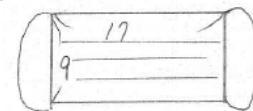
ガーゼマスクの作り方(プリーツタイプ)

YouTube 参照

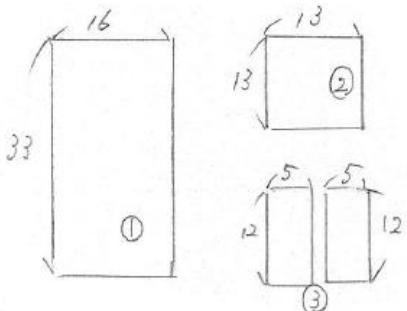
材料 ダブルガーゼ、糸

ノーズワイヤー（あれば）・ひも

できあがい寸法



裁断



1. 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

2. 縫いしろを割り、アイロンをかける

→表に返す

3. カットした②のダブルガーゼを中に入れる

4. マスクの上下に端から3mmのステッチを入れる

5. ノーズワイヤーを入れるため上部から1cmを縫う

6. 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

7. プリーツ入れ

印をあわせてひだを作る。

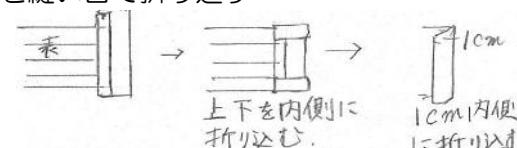
折山がマスクの下向きになるようマチ針でとめておく。

縫いしろ5mmで仮止めしておく。

8. ③の布をマスクの中心にくるように置く

9. マチ針でとめ、縫いしろ1cmで縫う

10. ③を縫い目で折り返す



11. 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。

12. ひも遠しで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♪

完成！！！