

* ほけんだより * 5月 *

発行日：令和2年5月11日(月)

文責：新宮東中学校 養護教諭 佐藤 くる美

例年とは違う、静かな4月が終わり、あっという間に5月になりました。皆さん元気に過ごしていますか？昼間は暖かくなり、熱中症も心配される気候になってきました。しっかりと水分補給をしながら、外で新鮮な空気を吸い、少し体を動かしてみてくださいね。心も体もすっきりして、気分転換になりますよ。学校再開の日まで、元気に過ごしてください。

学校再開に備えておこう！

毎日の積み重ねが大事…生活リズム

◎十分な休養(睡眠)

必要な睡眠時間は人それぞれ。昼間眠くならない程度に取ろう！

◎栄養バランスのよい食事

食事バランスガイドを参考にしてみよう！

◎適度な運動

◎定期的な排便

朝食後の排便習慣をつけよう！

スポーツ庁の「子供の運動あそび応援サイト」では、家でできるスポーツ毎のメニューや遊びが紹介されています。運動不足解消のため、参考にしてみてください。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html



ストレスが大きくなると...
こんなSOSに要注意！

こころの SOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだの SOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

- *24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310
- *子どもホットライン24 092-641-9999
- *チャイルドライン 0120-99-7777

SOS に気がいたら

一人で抱え込まず、相談しよう！
相談機関を左にいくつか載せています。



「外では顔を触らない！

徹底できていますか？

帰ったら、何も触らず、まず手洗い！」



感染予防で重要なのは、もちろん「適切な手洗い」です！
「適切な」というのは、「タイミング(いつ洗うか)」と「方法(洗い方)」が重要ということです！
手洗いのタイミングと方法を理解して、学校再開に備えて練習していきましょう。

タイミング 誰もがウイルスを持っている(自分がうつす可能性がある)と考えて、家から出たら、以下に示す警戒ゾーンに触ったあとに手を洗う。

警戒ゾーン: 自分以外の人も触り、ウイルスがついている可能性がある場所
例えば・・・手洗いをしていない自分の手、自分以外の人も触る場所、マスクの外側

その逆は、

安心ゾーン: 自分や家族だけが触る、ウイルスがついていない場所
例えば・・・手洗いをした後の自分の手、マスクの内側、(学校では)自分の机といす

方法 裏面で確認してください！

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



1 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。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

学校に登校するときは、ハンカチを忘れずに!!

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。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

