



たねまき@ほけんしつ

2020年 6月 '20年度 Vol.3 (通算*Vol.181)

聖学院中学校高等学校保健室

今号の特集

新しい生活様式



登校再開・授業スタート

6月1日から始まった分散登校、15日からは日数が増え、週に3回の登校で午後まで授業となりました。睡眠時間、食事の時間と回数、ゲームの時間・・・少しずつ、学校生活へリズムを立て直していきましょう。オンラインの授業が続き、思った以上に疲れていると思います。無理は禁物。適度に休みつつ、新しい生活に体を慣らしていきましょう。

先号の間違い探しの答え・・・解答が遅くなってしまいごめんなさい。



- ① 手を洗う男の子のズボンのポケット
- ② 手を洗う女の子のスカート
- ③ 左端の女の子の服の長さ
- ④ 左側の掲示板の位置
- ⑤ ハンドソープの数
- ⑥ 雲の数
- ⑦ 右端の男の子の髪型



皆さんはいくつつけられましたか？
紙面にスペースがあるときは、また出題します。お楽しみに！

マスク着用による

熱中症に気をつけよう



新型コロナウイルス感染症予防のために、専門家から「新しい生活様式」が提案されました。その中では、新型コロナ対策の1つとして「マスクの着用」が求められています。本校でも、校内でのマスク着用をお願いしています。

ただ、マスクの着用による熱中症も心配です。適宜、マスクを外しつつ、暑い夏の毎日を楽しんでいきましょう！

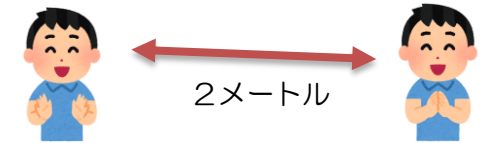
こんなときに、マスクを外してもOK



- ① 気温や湿度が高い
(WBGT 計で31度以上が目安)



- ② 屋外で周りとは十分な距離を確保できるとき (目安は2メートル)

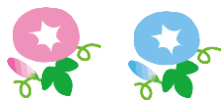


目安として2メートルあける

- ③ スポーツ等負荷がかかる活動をするとき (周りの人と距離をとる)
→ 体育はマスクを外してもOK: マスクはカバンに入れて自己管理する



この他にも、こまめに水分補給をすること・健康状態を整えることも大切です。暑くなる時期です。少しずつ体を暑さに慣らしながら過ごしましょう。



新しい生活様式～新型コロナ感染予防対策～



安全で安心な学校生活を送るために、皆さんには、三密を避ける・マスクを着用する・咳エチケットを守る・・・等々、様々なご協力をお願いしています。少し不便だな、窮屈だな、と感じるかもしれませんが、感染症拡大を防ぐために力を合わせて乗り切っていきましょう。

学校の対策としては、①登校時の非接触性顔認証体温計による検温 ②校内でのマスク着用と手指消毒の徹底 ③1日1回以上の各使用教室の消毒 ④教室の換気の徹底 を全教職員の協力のもと実施しています。

毎日の健康チェック

- 毎日、朝に検温&グーグルフォームで送信する
→**37.0度以上**あるときは、登校を控えましょう
(平熱が高い場合は、個別にご連絡ください)
- 保護者の皆様も一緒に健康観察をお願いします。
同居する家族が発熱している場合、登校を控えてください
- 本人・家族共に、**発熱した場合は解熱後24時間は登校を控え、経過観察**をお願いします



校内の毎日の生活

- マスクの着用**が原則です
- 食事は教室で、机に座って前を向いて食べる。
→今は**食事中的の会話は避ける**ようにしましょう
- ゴミは**自宅に持ち帰る**
- 水分補給はこまめにおこなう
→水筒やペットボトル等を持参して、登校後や休み時間、体育後には積極的に水分をとりましょう



家庭での毎日の生活

- 睡眠をしっかりとり、病気への抵抗力を高めよう
- 夜遅くまでスマートフォンやPC、テレビの画面を見るのは避けましょう
- 朝昼夕の三食をバランスよく食べるようにしましょう
- 屋外で体を動かすときは、公園等はすいている時間や場所を選びましょう



おまけ：目の疲れへの対応

オンライン授業によりPCやスマートフォンをみる時間が増え、目の疲れを感じている人も多いかと思います。目の疲れへの対応を少し紹介します。

- 画面を見続けない。15～20分で1度休憩を入れる
- お湯に浸して絞ったタオルで**目を温める**
- 休憩時間に**目を動かす**運動をする
→以下のそれぞれの運動を5回程度行う



眼球を上→下→上→下 ⇒左→右→左→右 ⇒円を描くように回転運動
上記を1セットにして、2・3回実施すると効果的です