



ほけんだより

三木市立緑が丘中学校
2020. 11. 5 (木)

みなさんが楽しみにしていたスポーツフェスティバルが終わり、2020年も残り2ヶ月になりました。実りある1年の締めくくりにするために、1日を大切に過ごしましょう。

一人ひとりが感染症対策を心がけて生活していますが、これからの季節はインフルエンザの流行期に入ります。感染症対策をもう一度確認しましょう。

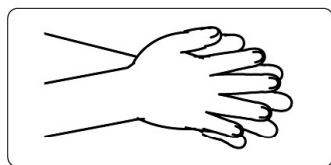
感染症対策 もう一度引き締めて！

その1 正しい手洗いを身につける

推奨手洗いの仕方

目安は1分！ ハッピーバースデイの歌1回で10秒くらいになるので、歌いながら洗おう！

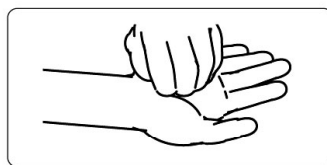
①石けんをつけ、手のひらを同士をよくこする



②手の甲をもう片方の手のひらで伸ばすようにこする

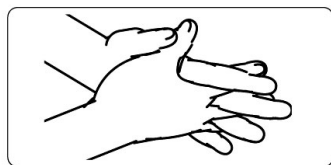


③指先・爪の間を念入りにこする

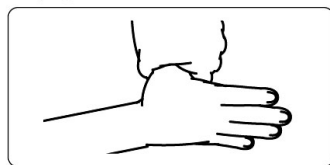


ここまでで20秒かけよう！

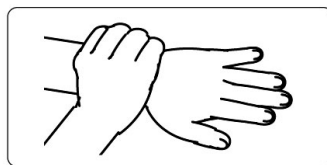
④指の間を洗う



⑤親指・手のひらをねじり洗う



⑥手首・ひじまで忘れずに洗う



ここまででさらに20秒！最後に20秒かけてしっかり洗い流そう

その2 咳エチケットを守る

くしゃみの時速はおおよそ320km/時です。これは東北新幹線「はやぶさ」と同じぐらいの速さです。あっという間の出来事なのでくしゃみをされた側の人は防げません。咳エチケットを心がけましょう。

マスク、きちんとつけてる？



時と場合を考えて
マスクを着用しましょう

その3 自分の平熱を知る

体温は1日のうちで変動することを知っていますか？夜中や起床時は低く、午後は高くなります。平熱を知るには、①「起床時」②「午前」③「午後」④「夜」の4回測定し、その平均が自分の平熱です。1日だけでなく何日間か測ってみることも大切です！自分の平熱を知ることで、体の異変に気付いた時に役立ちます。

＜ 注意 ＞

給食を食べた後などの食後は、体内の代謝が上がり、体温が上がるので避けましょう。運動直後や入浴直後も控えてください。

その4 換気を心がける

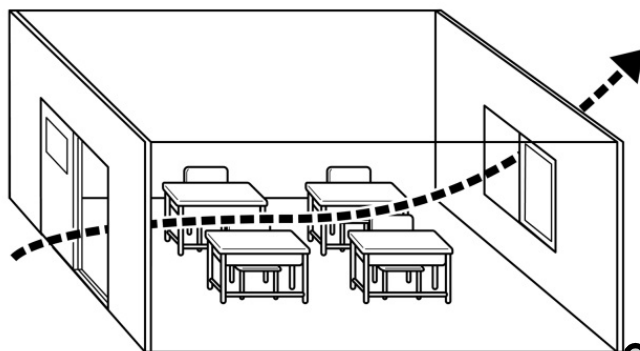
寒くなり教室の窓やドアを閉めきると、教室内の空気が汚れます。教室内にいると気づきにくいですが、廊下から教室に入ると、嫌なニオイや空気の汚れを感じることがあります。教室を閉めきった状態にしていると、教室内でどんなことが起こりやすいのか考えてみましょう。

＜ 教室を閉めきっていると・・・ ＞

- ① ウイルスが教室中に蔓延していきます。その教室にいる人たちは、ウイルスなどがたくさん混じった空気を吸い続けるため、感染症が流行する原因になります。
- ② 人が呼吸をするときにたくさんの二酸化炭素を排出します。すると頭がぼんやりして集中力がどんどん低下し、学習の効率も低下します。

＜ 効率の良い換気 ＞

- ① 教室の対角線上の窓やドアを開けよう。
- ② 窓やドアは最低 10cm 以上開けよう。



少し肌寒く感じますが、換気を心がけて感染症を予防しましょう。

保護者の方へ

4月に提出していただいた保健調査票に記入していただいた緊急連絡先から変更がありましたら、改めて学校まで連絡をお願いします。感染症の流行が心配される季節が近づいておりますので、ご協力を宜しくお願いいたします。