ほけんだより

３月１９日
保健室　白川



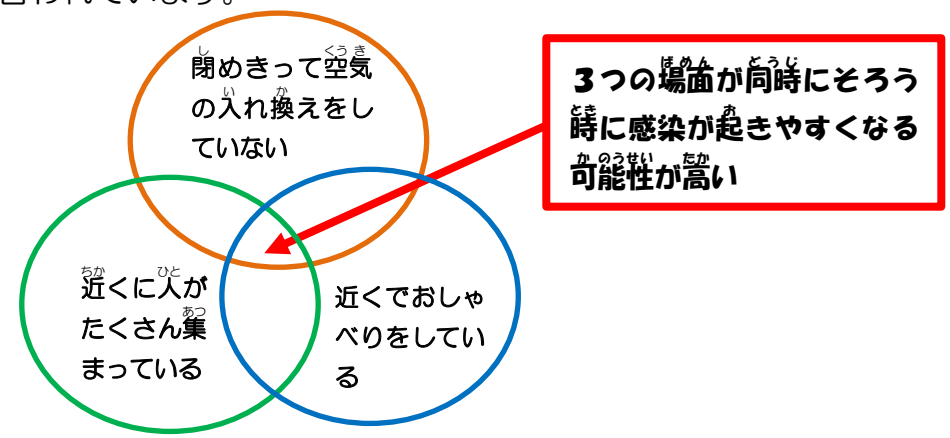
今年度の登校も残り数日となりました。新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業により、いつもより登校できる日が少なくなりましたね。お家での生活では、毎日早寝早起きできていますか？残りの日々で、１年間の自分の健康を振り返り、それをもとに、来年度の健康生活の目標を立て、よりよい生活を送ってほしいと思います。

～新型コロナウイルス感染症～

新型コロナウイルス感染症の流行が世界全体でまだまだ続いています。この病気について、病院や大学の先生たちが話し合いをされた内容について、みなさんにも分かりやすく伝えたいと思います。正しい知識を身につけて、正しい方法で新型コロナウイルス感染症を防ぎましょう。

○同じ場所で多くの人の感染があった場面（クラスターの発生場面）

①閉めきった部屋で、空気の入れ換え（換気）がされていない、②近くに人がたくさん集まっている、③近くでおしゃべりをしている、この３つが同時に重なった場で多くの人の感染があったと言われています。



○感染を防ぐための方法

☆**空気の入れ換え（換気）をする**：２カ所の窓をあけて空気の入れ換えをする。
☆**多くの人が集まらないようにする**：多くの人が集まる所にいかないようにしたり、近くの人と１～２メートルくらい離れたりするようにする。
☆**近くでおしゃべりなどをしないようにする**：どうしても近くでおしゃべりをしないといけない時には、マスクをつけて話すようにする。
☆**こまめに手洗いをする**：石けん洗いやアルコール消毒をこまめにする。
☆**咳エチケットを心がける**：咳やくしゃみが出るときにはマスクをする。
☆**他の人と物を共有しない**：タオルやコップなどを他の人と一緒に使わないようにする。

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の見解」（３月９日）より

～春休みを健康に過ごすために～

もうすぐ春休みです。早ね・早おき・朝ごはんを基本とした生活を送り、来年度の新生活に備えてほしいと思います。そして、新生活でのますますの活躍を願っています。

そのために、ぜひ次のことを実行してください。

きそく正しい生活をしよう	３食きちんとたべよう	体の不調を治療しよう
春休みも、はやね・はやおきを続けましょう。朝日をあびると、体内時計が整い、元気に１日をすごせるでしょう。	朝、昼、夜の食事を欠かさず食べましょう。ごはんやパンだけでなく、肉や魚、野菜もしっかりとるようにしましょう。	春休みは、新年度の準備期間です。不調がある場合は、かならず病院を受診し治療しましょう。
手あらい・うがいをしよう	**歯みがきをがんばろう**	**事故や不審者に気を付けよう**
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに注意しましょう。手あらい・うがいを心がけ、元気にすごしましょう。	一生を健康に過ごすためには、歯や口の健康をまもることが大切です。食後の歯みがきは鏡を見ながらていねいにおこないましょう。	自分の安全は自分で守りましょう。交通安全のルールを守ることと「いかのおすし」を忘れずにすごしましょう。

～わたしからわたしへ「お疲れさま」～

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦労をねぎらう言葉ですよね。この言葉を、１年を走り抜けた自分自身にもかけてあげてほしいと思います。

みなさんの心と体は、１年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。それは心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり・・・。たくさん動いた分、大きく強い心が育つものです。そして、疲れるものでもあります。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



１年間、大変お世話になりました。

来年度もよろしくお願いいたします。