保健だより

哲多中
R2.3.26

3月は、新型コロナウイルスの影響で突然の休校となりました。家で過ごす時間が長く、学校で友達と話をしたいなと思ったり、体を動かしたいなと思ったりした人も多かったのではないでしょうか。明日から引き続き春休みに入りますが、食事や適度な運動、十分な睡眠などに気をつけ、休み中に生活リズムを崩さないようにしましょう。

＜健康観察について＞

毎朝、自分で健康観察を行い、その日の体調をチェックしましょう。また、体温も測って確認するようにしましょう。

□朝、気分よく起きられましたか？
□眠気は残っていませんか？

□朝ごはんをおいしく
食べられましたか？

□体はだるくないですか？

□気持ちがモヤモヤしたり、
憂うつな気分はありませんか？

□頭やのど、お腹など、体のどこかに
痛いところはありませんか？

□顔色は悪くないですか？
□熱っぽくはないですか？

自分の体調が一番分かるのは、自分自身です。春休みも健康・安全に気をつけて過ごし、4月からも元気に登校してくださいね。

＜感染症予防について＞

新型コロナウイルスについてのニュースが毎日報道されていますね。岡山県でも感染拡大が心配されますが、自分にできる予防法を心がけて過ごすようにしましょう。

①免疫力を高めましょう。

・1日3食、バランスのよい食事をしましょう。

・夜、十分な睡眠をとりましょう。

②こまめに手洗いをしましょう。

外出から帰った後や食事の前などに石けんを使って丁寧に手を洗い、ウイルスや汚れを洗い流しましょう。洗い終わったら、清潔なハンカチ等でよく拭き取って乾かしましょう。

①手のひら	②手の甲	③指の間
④指先、つめ	⑤親指	⑥手首

③不要な外出を避けましょう。

特に、人が多く集まる場所への外出は控えましょう。

④咳エチケットを行いましょう。

マスクが無い時の咳エチケット

ハンカチやティッシュで鼻と口を覆う。	とっさの時は、服の袖で口と鼻を覆う。

⑤部屋は、１～２時間に1度、５～10分程度窓を開け、室内の空気を入れ換えましょう。