

保健だより 5月



2020年5月 貝塚市立第二中学校 保健室

先週の登校日はどうでしたか？「久しぶりに友達に会えてうれしかった。」「なんだか緊張した。」「朝起きるのがしんどかった。」「せっかく同じクラスになれたけど、時間が違うから、早くクラスみんなでそろいたい。」「感染しないか心配・・・。」一人ひとり、それぞれの思いがあったことと思います。

いろいろなことがいつもと違う状況で、知らないうちに疲れがたまっているかもしれません。新緑の美しい季節、木々をながめたり、自然の息吹に触れたりして、少しリラックスできるといいですね。

～感染を予防するために～

3密を避ける

①換気の悪い
密閉空間



教室の窓やドアを
2方向開けて
換気する

教室での座席、下足場、トイレ
登下校の時なども間隔をあける

②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



真正面に向かい合ったり、
大声での会話はしない

手洗いをする

* 外から帰った時
* トイレの後
* 食事の前など



○せっけんを手を洗い、
しっかりすすぐ
○清潔なハンカチで拭く

咳エチケットを守る

* 咳やくしゃみが出た時



マスクがなければティッシュや
ハンカチで鼻と口を覆う



とっさの時は人がいない方を
向き、袖などで覆う

鼻をかんだ後
のティッシュは
袋に入れて
口を持って
捨てる

マスク
をする



登校日1日目に、『登校するにあたって「やるべきこと・考えてほしいこと」というプリントが配布され、担任の先生からお話がありました。みんなしっかり聴いて、意識をもって行動してくれていたと思います。何度も同じことを言われているかもしれませんが、学校という場だからこそ、気をつけてほしいこともあります。自分と他の人を守るために、これからも感染予防を心がけてください。

5月の花を咲かせるのは?

【 Take the bad with the good. 】
(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

【 April showers bring May flowers. 】
(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

この2つの英語のことわざは、反対のことを言っているようですが、どちらも『いいことも悪いことも気の持ちよう次第』と言えますね。

★熱中症に気をつけよう!★

今年には特に要注意!

- ★外出や運動の機会が少なく、体が暑さになれていない
- ★マスクを着用しているため、体内に熱がこもりやすいこと
- ★マスクで口の中の湿度が保たれ、のどの渴きを感じにくい



例年以上に意識して、水分補給!

※感染予防のため、冷水器は使用できません。登校日には水筒を持って来てください。

*水分補給や汗をふくなど、マスクを外す時は、他の人から離れ、会話は控えましょう。

生活リズムを整えて、暑さにも新型コロナウィルスにも負けない体をつくろう!

- 早寝・早起きで十分な睡眠
- 3食栄養バランスのとれた食事
- できる範囲で適度な運動

