

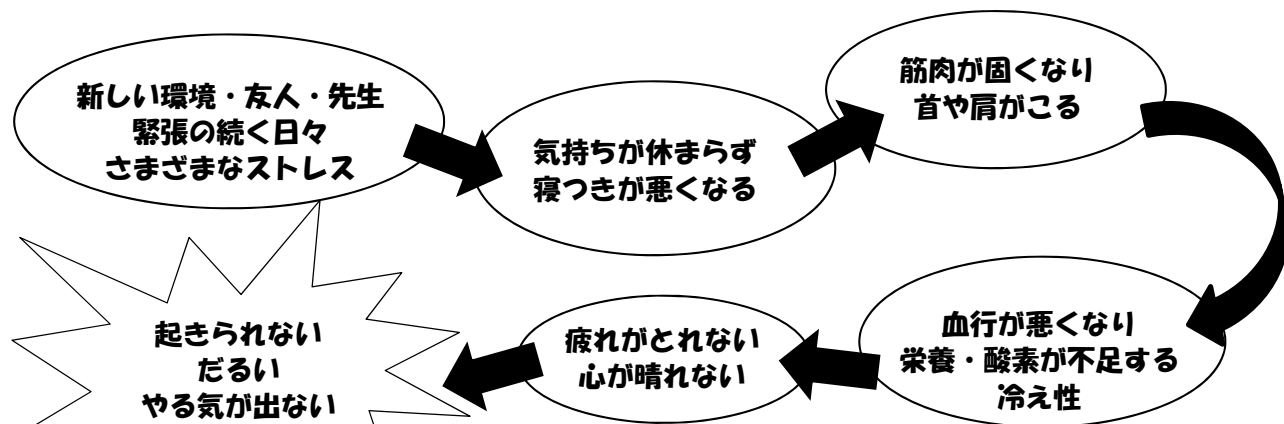
ほ

令和2年4月24日(金)
No.1
川崎市立西中原中学校
保健室

暖かい日が続き、過ごしやすく気持ちのいい日が増えてきましたね。なかなか外に出られない日が続いていますが、みなさんはどんな風に過ごしていますか？体は疲れていませんか？
疲れは体からの大切なメッセージです。睡眠不足や運動不足でも疲れがたまり、不安になったり、やる気が出なったりします。少しの運動で構いません。ストレッチなどで体を動かして、心も体もリフレッシュしましょう。

疲れのシステム

～疲れは体からの大切なメッセージ～



疲れ解消の秘訣

体を温める + リフレッシュ + 栄養

みなさん、疲れはたまっていますか？睡眠不足や運動不足でも疲れがたまります。体が疲れていると心も疲れてしまいます。体が重いな…肩や首がこっているな…と思ったときは、いつもより少し長めに湯船につかって体を温めたり、好きな音楽を聴いてリラックスをしたりなど、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけて過ごしてみてください。今は何をするのも「がまん がまん」の時ですが、いずれこのような最悪な時期は必ず終息します。自分を見失わず、みんなで今を乗り越えましょう。

みなさんの心は元気ですか？自分の心の健康をチェックしてみよう！

みなさんの心げんき!? ストレス度チェック!!

自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、この時期をみんなで乗り越えましょう。

東山書房 コマザキ先生のほけんだより 引用

引き続きお願いします。

感染症予防!

厚生労働省 HP 参考

手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

「あわあわ手洗い」を覚えていますか? おうちでも思い出しながら30秒しっかり手洗いをしましょう。

マスクのつけ方

何気なくつけているマスク。でも、正しいつけ方をしていないと予防効果が半減してしまいます。これを機に、正しくマスクをつけているか確認しましょう。

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

前回もお話しましたが、マスクは外し方も重要です。1日着用したマスクの表面には、菌やほこりなどがたくさん付いているため、フィルター部分には触れずにゴムひもの部分だけを持って外し、フタのあるゴミ箱などに密閉して処分しましょう。捨てた後、しっかりと手を洗うことも忘れずに行ってください。

※マスクをつける前も手を洗い、きれいな手でマスクに触りましょう。

おうちでの過ごし方

- 規則正しい生活 **はやね** **はやあき**
- 栄養バランスのよい食事
- 適度な運動
- 換気も忘れずに!

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!



2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!



屋外でも密集するような運動は避けましょう!

少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い遠くに座る



会話をするときはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ



電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!



厚生労働省 HP より 引用