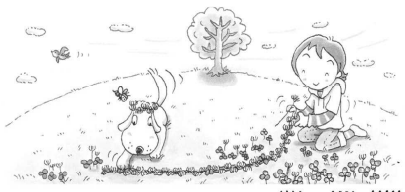


臨時休校中の保健目標

感染症にかからないように生活をしよう

新型コロナウイルスの感染が広がりつづけ、石川県でもかかる人が毎日出ています。そして、県内で亡くなってしまう人が出てまいりました。再び、子どもの安全を考えて臨時休校をすることになりました。学校を一斉に休みにすることは、色々な困難があることがわかっているけれど、感染が広がって、死んでしまう人が増えないように、学校を長期に休みにすることが大事だという意味をしっかり考えて、自分も家族も守る生活をしていきましょう。



できるだけ人と会う機会をさけた方がいいですが、外に出なければならないときは、油断をせずにマスクを着けましょう。

お家で過ごすときの注意事項



ウイルスは人からうつるので、感染しないために、人と会うことをできるだけ少なくすることです。ヒマだからといって、友だちと集まることのないようにしてください。

今のところ、かかっても治療薬はまだありません。感染するかしないかは、ウイルスが勝つか自分の免疫力が勝るかということです。生活習慣を乱さないことが免疫力の向上につながります。

生活リズムをくずさないために「5定点」を守る。

5定点というのは…

「起きる」「朝ご飯」「昼ご飯」「夜ご飯」「寝る」

この5つの時刻を決めて、毎日同じ時刻になるように生活していくことです。

1. 朝はいつもの時刻に起きるようにする。
2. 昼間、家の手伝いなど体をできるだけ動かして、夜は早めに寝る。
3. 栄養を考えた食事をする。
4. 家でも、手洗い・うがい・換気など感染予防に努めよう。
5. 運動を30分以上するようにしよう。毎日のメニューを作って行おう。
6. 昼間は、窓の近くや家の前など日光を浴びるようにしよう。
(体内のリズムを保つため、骨をじょうぶにするため)
7. 楽しいことや笑う時間があるようにしよう。



休校中も毎日体温を測り、健康観察を続け、健康観察票に記入をお願いします。学校職員も毎日続けます。登校日や預かりの時には忘れずに持ってきてください。5月分の健康観察票は登校日にお渡しいたします。登校時はできるだけマスク着用をお願いします。

家で、できるうんどうって、どんなものがあるでしょう？
 なわとび、ダンス、ラジオたいそう
 学童やクラブに入っている人は、広い場所で
 ラケット・バット・竹刀の素振りなど



◇おうちのかたへ

家庭内で症状が出たり、疑いが考えられるとき



医療機関にかかるときには、連絡を入れてからの受診をおすすめします。

すぐに受診できない場合がおこってくることも考えられるので、その時は

部屋を分ける 食事はいっしょにしない タオルの共用をしない

鼻水をかんだティッシュは蓋付きゴミ箱に捨てる など家族内感染を防いでください。

嘔吐や下痢の症状があるときは、マスク・手袋をつけて、処理や掃除をしてください。

アルコールが不足していますが、手すりなどの消毒は「次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）0.1%液が効果が認められる（厚労省HPより）」とありますので、それで消毒をしてください。手袋を着用し、金属は後で水拭きをしないとさびてしまうので、気をつけてください。手指消毒には使わないでください。

先が予想できないことなので、ご家族の負担は大きいと思いますが、ご自身の体調にも注意されて、なんとか乗り切ってください。

発熱があると、新型コロナが心配になりますが、河井小学校では、新学期が始まって数日の間に、低学年のお子さんで「溶連菌感染症」に3人かかっています。発熱の際は、医療機関に連絡した上で、受診されますようお願いいたします。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。

健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

睡眠



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます