

ほげだより4月

七尾市立七尾東部中学校保健室

令和2年4月 No.1

入学・進級おめでとうございます。新しい1年のスタートです！

●毎朝の検温をします

家庭で、毎朝の検温とかぜ症状の確認をします
37.5度以上の熱がある場合や微熱でもかぜの症状がある場合、また強い倦怠感、味覚・嗅覚等に異常がある場合は、登校できません。



●換気をします

休み時間ごとに2方向のそれぞれの1つ以上の窓を広く開けます。



●免疫力を高めましょう

栄養

骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよく食べること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。



睡眠

成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が7~8時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。



運動

成長ホルモンは運動するとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のしすぎもかえってよくないようです。



●正しい手洗いをします

様々な場所にウイルスが付着している可能性があります。外から教室に入る時や、トイレの後、給食の前後など、こまめに手を洗うことが重要です。また、手をふくタオルやハンカチ等は個人もちで、友達と貸しかりをしてはいけません。必ず持ってきてください。



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。



手の甲をのぼ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。

【手洗いのポイント】

石けんで洗う

↓
十分に水で流し清潔なハンカチでよくふき取ってかわかす

↓
アルコール消毒

スクールバスにはマスクをつけて乗車しましょう。
また、乗車中はなるべく会話をしないようにしましょう。

●咳エチケットを心がける

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる