

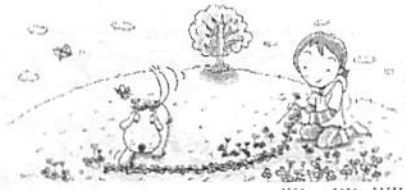
# ほけんたいり3月

No. 13  
令和 2年 3月 6日  
輪島中学校保健室

## 3月の保健目標 一年間の健康生活を振り返ろう 耳を大切にしよう 感染症にかからない生活をしよう

新型コロナウイルス感染症は少しずつ感染者が広がり、日本での感染者は1000人を超えました。先週、子どもの安全を考慮して全国の学校に、臨時休校をするように要請がありました。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と考えて、自分や家族を守る生活をしてほしいと思います。

何のために休みにするのか、それは、人の命を守るためです。



基本外出は避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用しましょう。

## 自宅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、人との接触をできるだけ少なくすることで、感染機会を減らすことができます。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。友だちの家に泊まるのは普段から、校則で禁止です。守ってください。

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。長期戦になるので、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は「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. 昼間は、窓際や家の前など日光を浴びるようにする。(体のリズムを保つため、骨作りのため)

長期戦ですが、体調管理を続けて元気に修了式を迎えよう

### 感染経路3つを知って予防しよう

飛沫  
感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む



予防法

マスクをする

接触  
感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法

手をしっかり洗う

空気  
感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法

換気をする

やっってもらうことから脱却し、自分のことはできるだけ自分で!

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。運動部の人、筋肉が落ちないように自主トレメニューを作って、続けていきましょう（家事もかなりの運動になります）
6. 家でも、手洗い・うがい・換気など感染予防に努めよう。
7. 友だちと連絡したり、お笑い見たり、楽しいことや笑う時間があるようにしよう。



<b>栄養をしっかりとる</b>	<b>からだの材料</b> たんぱく質 	<b>ビタミンACE (エース) と覚えよう</b> ビタミンA    ビタミンC    ビタミンE 	<b>ウイルスと戦う力をつける</b> ①栄養（食事） ②休養（生活リズム） ウイルスと戦うからだの力（免疫力）を高めます。 
	<b>1 生活リズムを整える</b> 日付が変わる前に寝る 	<b>食事は1日3回、規則正しく</b> 	<b>活動・休息をバランスよく</b> 

家で一人でできるトレーニングってどんなのがあるでしょう  
 なわとび、ダンス  
 腕立て、腹筋、スクワット  
 ラケット・バット・竹刀の素振り

自分でメニューを決めて続けよう！

◇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。



学校でもアルコールが不足してきたので、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）」とあったので、それで消毒をしています。（手袋着用）後で水拭きをしないと金属はさびてしまうので、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いきましょう。



経験したことの無い事態に直面していますが、とにかく自分や家族を感染から守る行動を、コツコツと日々続けていくしかありません。いろんな情報が流れることがありますが、根拠のあることなのか、うわさばなしなのかよく考えて、確認して、惑わされないように。  
 修了式にみんなが安心して元気に集まれるように、準備をしていきたいと思っています。