

おはげんだより5月

令和2年5月25日
田原市立東部中学校

今月の保健目標：規則正しい生活を送ろう

ついに学校が再開しますね！みんなに会えてとても嬉しいです♥しかし、まだまだ新型コロナウイルスの流行に不安がある中の再開です

一人一人ができる予防をして、楽しく安全な学校をみんなで作りましょう☺

家でも学校でもできるコロナウイルス感染症予防



どうして大切なの？これをするとどうなるの？
予防行動が必要な理由について説明するよ！

手洗いはどうして必要なの？

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、顔のまわりを触ると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。水だけでなく、石けんを使ってしっかり洗いましょう。



かんき 換気はどうして必要なの？

ウイルスは閉め切った「むんむん」したところが大好きです。部屋の空気を入れかえることで、空気中にふわふわとただよっているウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで、気分もすっきり、リフレッシュできます。



マスクをするのはなんのため？

マスクは、鼻や口にウイルスが入るのを防いでくれます。それだけでなく、せきやくしゃみから出るウイルスを外に出さないため、他の人への感染を防ぐことができます。また、のどの乾燥を防いで、のどと気管をウイルスから守ってくれます。

すいみん 睡眠はどうして大切なの？

体や心の疲れをとるのはもちろん、ぐっすり眠ることで、骨や筋肉を作ったり、免疫力（病気とたたかう力！）を高めたりするはたらきをもつ、「成長ホルモン」がたくさんでます。早寝早起きを心がけましょう。



バランスのよい食事はどうして大切なの？

体を作る赤の食品、エネルギーとなる黄色の食品、調子を整える緑の食品、3色それぞれに役割があります。元気な体をつくるために、バランスのよい食事は欠かせません。もちろん、朝・昼・夜、毎日3食しっかりと食べましょう。



運動はどうして大切なの？

運動をすることで体力がつき、病気にかかりにくい体をつくることができます。また、運動をして適度に体が疲れることで、夜ぐっすり眠ることができ、胃腸などの内臓も強くなります。



新型コロナウイルスに負けないために

不安だ
怖い
いつもよりイライラする



非日常が続く中、こんなことを思うことはありませんか？

大丈夫です。不安を感じているのはあなただけではありません。みんなこんな気持ちになっています。しかしこの気持ちを一人で抱え込んでしまうと、心が重くなってしまいます。そうならないために、セルフケアが大切です。チェックしてみましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> リラックス法を実践している | <input type="checkbox"/> 運動やストレッチをしている |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている | <input type="checkbox"/> 楽しめる、笑えるものを持っている |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている | <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気をつけている |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい生活を過ごしている | <input type="checkbox"/> 毎日誰かと会話している |

セルフケアってどうすればいいのかわからない…そんな人は、次の3つのことを試してみてくださいね！

① 自分の気持ちに気づいて、言葉にする

今の気持ちを言葉にすることが大切です。自分や身近な人の気持ちを大切にすることは自分たちを守ることに繋がります。



② 自分にあったストレス対処法を見つける

あなたにあったストレス対処法は見つかっていますか？ストレスに対処するための方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。



- *音楽を聴く *日記をつける *絵を描く *おしゃべりをする *よく寝る
- *ペットと遊ぶ *空を見る *深呼吸をする *ストレッチをする
- *好きなものを食べる *歌を歌う *ゆっくりお風呂に入る

③ 他人とのつながりを維持する

友達・先生・家族や親戚・趣味の仲間…今はなかなか会えない人とも手紙や電話などで連絡を取ってみるのもいいですね。こんなときだからこそ、一人では抱えこまないようにしましょう。不安なことがあれば、すぐ身近な人に相談しましょう。



熱中症に気をつけましょう

5月は過ごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期です。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。

こんな様子はありますか？ 熱中症を防ぐために…

- | | |
|-------------|------------------|
| ●顔が赤くほてっている | ●水分補給をしっかりとる |
| ●ひどく汗をかいている | ●こまめに休憩をとる |
| | ●暑さに応じて脱ぎ着できる服装を |
| | ●屋外では帽子をかぶる |



身体測定・視力検査・聴力検査
(1・3年のみ)があります！

6月1日(月)2年生
6月2日(火)3年生
6月3日(水)1年生・F組

服装:夏の体操服上下
持ち物:メガネ(持っている人)

