

# 保健だより

令和3年 4月 9日  
味野中学校 保健室 No.2

新しい学年になったばかりですが、本年度も新型コロナウイルス感染症の拡大が心配され、引き続き、予防対策が必要です。みなさん、感染症対策はできていますか？健康に過ごせているでしょうか？

身体はもちろんですが、心も健康でありたいですね。

朝、窓をあけて太陽の光をあびて深呼吸。きっと心が整いますよ。

不安な時、思うようにならない時、ストレスをためてしまうことがありますよね。

そんな時は…<今の状況が好転したら、何をしようかな？>…ワクワクすることを想像してみてください。今の生活があるからこそ、身につくことがあります。今の状況でいうと、皆さんには「健康に過ごす力」や「毎日続ける力」が身についています。この最強の武器をもって、ピンチを乗り切っていきましょう！

「私はこんなことしたいな。」という素敵な気持ち、保健室にも話しに来てくださいね！



## 「力を合わせて乗り切ります!!」一人ひとりが丁寧に取組もう

◎**手洗い**：一番の予防法。指先(特に親指)、爪の先を丁寧に洗いましょう。

◎**咳エチケット・マスクの着用**：ウイルスをまき散らさないために、3つの咳エチケットを実行しましょう。マスクは顔を不必要に触るのも防げます。

◎**規則正しい生活**：起きる時間・寝る時間・食事の時間・勉強の時間など…時間を設定することで、生活にハリが生まれ、心身が整います。

◎**2020運動って知ってますか？**

**手洗いは20秒、人との距離は2m、それができない言い訳は0!**  
の合言葉です。一人ひとりの意識が感染を防ぎます。

～保護者の皆様へ～

・お子様が学校へ登校する際には朝の体温をはかり、体調のチェックをお願いします。体調がすぐれないときは無理をせず、自宅で休養させてください。また、登校時にはマスクの着用をお願いします。

誰もが不安を感じる状況ですが、一番守るべきは健康そして命です。学校と家庭が協力してこの状況を乗り越えるしかないと考えています。何かありましたら、いつでもご相談ください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



# 新型 **新型コロナウイルス** げき退作戦!

新型コロナウイルスを  
広げないためには  
みんなで力を合わせるこ  
とが必要だ!!

わたしたち  
にできること!

**布マスク** Point 布マスクをつけていても **せきエチケット** Point 布マスクは **キレイなものを**

布マスクをしていてもくしゃみやせきをするとうイルスは鼻に  
出てしまうんだ…

毎日洗おう!!

マスクは  
かならず毎日洗って  
汚れたらこうかんして  
キレイなものを  
つけよう!

さ!!  
さわらないで!!

できるだけ  
さわらないように  
しよう

だから  
くしゃみやせきをするときは  
布マスクをしていても  
ひじを使ってガード  
しよう!

よごれたま  
まつけっぱい!!

マスクの表面を  
さわったら  
手を洗うことも  
わすれないでね

手であさる  
のは×  
手であさる  
したら  
手をあらおう

**手洗い** Point 最強の  
予防法! **石けん+20秒** Point 洗った  
あとは **かわかして保湿!**

手洗いは  
ウイルスがうつらない  
ための最強の  
予防法!

手洗いをするとき

洗ったあと  
しっかりかわかすと  
ウイルスはうつり  
にくくなるよ

ご飯を食べるまえとあと トイレに行ったあと

休み時間に 図書館の本を 読んだあと マスクを さわったあと

手洗いをすると  
手がガサガサになるので  
夜寝る前にクリームを  
ぬろう

手洗いは  
石けんをつけて  
20秒

**手の洗い方** だいたい20秒の目安…きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた

- 1 ことわざを  
あなせ?
- 2 せなか  
ナミナミ
- 3 こいびと  
うなぞで  
ゆびあそび
- 4 てのひら  
が"ひら"ひ
- 5 おかゆ
- 6 てく

もしお友だちが感染しても、  
お友だちのせいではないこと、がんばっていること  
つらい思いをしていること、なおれぼうつらないことを  
よくおぼえていてください。

差別やいじめを  
しない事も私たちに  
できること!

世界中の専門家も  
がんばって  
いるよ!