



KINJO JUNIOR HIGH SCHOOL

ほけんだより 5月号②

登校日を迎え、ほんの少しの時間ですがみなさんに会うことができできて嬉しいです。約2か月の休校期間、それぞれの場所で1人1人が感染予防に取り組んだおかげで学校は再開へと向かっていきます。本当によく頑張りました！我慢したり、不安な気持ちになったり、ときにイライラしたり…など色々な気持ちを抱えながら過ごした人も少なくないと思います。そんな中で自分なりに楽しみを見つたり、家事や読書など普段でできなかったことに取り組んだりして工夫しながら日々を送っていた人もたくさんいるのではないのでしょうか。またみなさんの声を聞かせてくださいね。

学校再開に向けて

学校再開に向けて徐々にリズムを整えていきましょう。少しずつで大丈夫です。もうすでにできていることもたくさんあります。確認してみよう☆

◆ 体調管理編 ◆

□ 無理をせず、ゆっくり適応させていこう！

休校期間も長かったため、からだやこころを急に学校生活に合わせるにはパワーがいります。無理せず徐々に慣らしていこう。早め早めに休養をとることも大切です。

□ 1人で抱え込まないようにしよう！

久しぶりの学校で戸惑うこともあるかもしれません。そんな時は誰かに相談しよう。先生方も力になってくれますよ。

◆ 生活リズム編 ◆

□ 朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びよう！

太陽の光がからだを目覚めさせてくれます。布団から出られない！という人も布団の中でいいので朝日を浴びてみよう。

□ 夜は時間を決めて布団に入るようにしよう！

生活リズムがずれて夜寝る時間が遅くなっている人も多いのではないのでしょうか。ゆったりと横になっているだけでもからだは休まっています。眠れなくてもあせらず、まずは布団に入ることから始めてみよう。



学校再開に向けて②

◆ 生活リズム編 ◆ ～続き～

□ テレビ・スマホ・ゲームから離れる時間を作っていこう！

刺激が強いため、寝る前の使用はできるだけ避けよう。



◆ 感染予防対策編 ◆



手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い	残りウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回 約0.001% (数十個)
	2回 約0.0001% (数個)

(国立感染症研究所、WHO 2020年 3月5日現在)

□ 手洗い・うがいをこまめにしよう！

□ マスクをしよう！

□ 咳エチケットを守ろう！



□ トイレのフタは閉めて流そう！

□ 共用部分(ドアノブ、スイッチ、手すりなど)はできるだけ触らないようにしよう！

触った後はこまめに手洗いするようにしよう。

◆ 熱中症対策編 ◆

□ 水分をたくさん用意しよう！

気温も上がってきています。また、マスクをしていることにより、身体に熱がこもりやすいため、こまめな水分補給が必要です。



◆ ほめる編 ◆

□ 自分、友達、家族をほめよう！

約2か月の休校期間を乗り越えた自分をほめよう！
支えてくれた家族と共に乗り越えた友達ともお互いにほめあおう！



少しずつからだところの準備を整えていきましょう。忘れ物はないかな？

～裏へ続く～

紹介 新しい生活様式について ～厚生労働省参照～



私たちは今までの生活の中でもインフルエンザやノロウイルスなど様々なウイルスと共存してきました。しかし、今回は新たなウイルスでワクチンや有効な治療法が確立していないことなどから、感染予防として新しい生活様式を取り入れていくことが提案されています。ウイルスに全く関わらずに生きていくことは難しいですが、感染のリスクを下げることは私たちにもできます。ここでは新しい生活様式を紹介していますので、また参考にしてみてくださいね。

(1) 1人ひとりの基本的感染対策

◆ 感染防止の3つの基本：(1) 身体的距離の確保、(2) マスクの着用、(3) 手洗い



- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ☐ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒液の使用も可)

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

◆ 移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、
感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。



新しい生活様式について② ～厚生労働省参照～

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式



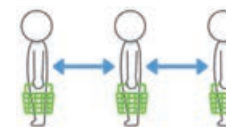
- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気 ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

◆ 買い物

- ☐ 通販も利用 ☐ 電子決済の利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース



◆ 公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する



◆ 食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

◆ 娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で

◆ 冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務
- ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 名刺交換はオンライン
- ☐ 対面での打ち合わせは換気とマスク

