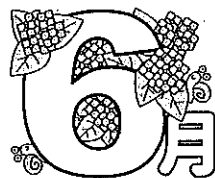
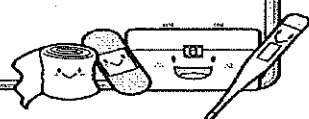


# 保健だより

魚住東中学校 保健室  
令和2年度



## 生活習慣を取り戻そう!!

〇1か月以上の休校が続き、身体だけでなく心も「stay home」のままだす。  
「stay home」は 命を守るため に私たちが行ってきた大切な行動です。

\* みなさん、頑張りましたね。\*

〇さあ、次にすべきことは日常を取り戻す行動です!

まず、頭(意識)を切り替えましょう。夏休みより長い期間の休みで外出も制限された生活を送ってきました。自分の都合の良い生活スタイルになってしまっています。起床時間・食事時間・就寝時間の『時間』にこだわった生活をする事で中学生の生活に頭から戻していきましょう。

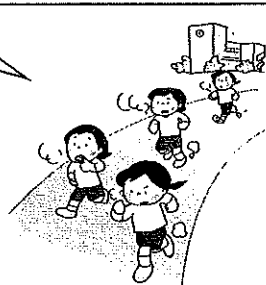
中学校生活を健康に楽しく生き生きと送るためには体力が必要。体力をつけるには、エネルギー補給が欠かせません。まずは、時間にこだわった食事習慣を取り戻しましょう。決まった時間に食事を食べることで、内臓の働き方を中学校生活パターンにしていくことができ、筋力や持久力といったエネルギーが効率よく蓄えられます。

### 1. 時間にこだわった生活

2. 時間にこだわった、一日3回の食事  
を実行することが心身の調子に戻すための方法です。

## 運動は少しずつハードに

◇休校の間に季節が春から夏へと移っています。気温や湿度が高くなったのですが、きっと身体は春用の体温調節機能のままの人が多いと思います。(これは皆さんだけでなく大人も)。急激な体温上昇がおこると熱中症となり命が危険な状態になってしまいます。運動部の人は、少しでも早く以前と同じレベルのプレイをしたと思っていることでしょう。しかし、まずは心身共にしっかりと生活できる(日常生活で「しんど〜い(>\_<)」なんて言わない!)だけの運動量から始めましょう。◇あせりは禁物! ケガや病気になってしまつては、またまた運動stopになってしまいます。



□1年生の皆さん、やっと中学校生活が始まりますね。改めて、『ご入学 おめでとうございます。』  
2,3年生の先輩たちは、1年生のみなさんと一緒に学校生活を始める日を心待ちにしていました。

~令和2年度は513名でスタートです!~

◆日常的な“感染症対策”の行動を習慣にしましょう。①手洗い ②マスク ③咳エチケット そして…  
清潔なハンカチの携帯です。ポケットはハンカチとティッシュペーパーを入れるためにあります。

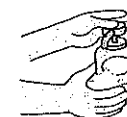
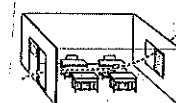
×手を突っ込むためにあるではありません。×

## ★学校生活の中でできる感染症予防★

□学校は集団生活です。全校生が健康で安全に生活できるように、一人一人が衛生面に気をつけた行動をとりましょう。

### ◆約束手◆

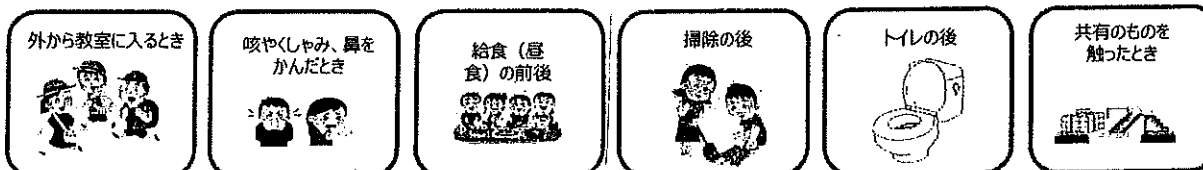
- ①登校前の検温、健康観察をしましょう。
- ②マスクをつけて登校しましょう。
- ③咳エチケットを守りましょう。
- ④登校後に手洗いをしてから教室に入りましょう。
- ⑤自分の席に座りましょう。
- ⑥人との間隔を保ちましょう。
- ⑦教室と廊下の窓は常にかけておきましょう。
- ⑧給食のマナーを守りましょう。前後の手洗いをしましょう。特に当番の人は、後片付けの後の手洗いを丁寧に行いましょう。
- ⑨清掃は黙って行い、終了後には必ず手洗いをしましょう。
- ⑩帰宅後の手洗いも丁寧に行いましょう。



### 手洗いは

流水で石けんを使って洗います。洗った後は、自分の清潔なハンカチ・タオルでふきます。

### 手洗いの6つのタイミング



文科省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」より