

ほけんだより

おうちの人にも
見せましょう



4月号 2020.4.10 津田中学校保健室

新学期が始まりました。新しい学校・新しい学年を迎え、気持ちも新たにしていることでしょう。新型コロナウイルス感染症の影響で、4月11日～5月6日までの期間、臨時休業の予定です。心配なこともあるかと思いますが、不安や心配があるときは、まわりの大人や保健室に相談してくださいね。しばらくの間、大変ですが、新型コロナウイルスがこれ以上広がらないためのお休みです。対策を続けていきましょう。

新型コロナウイルスとは…
新型コロナウイルスは、人から人へうつる力がとても大きく、かかると病気が重くなってしまうこともある、とてもこわい病気です。
新型コロナウイルスがこれ以上、たくさんの人にうつらないようにするために、手洗い・咳エチケットを基本的な対策をしましょう。

○基本的に自宅ですごしましょう!

ウイルスは空気中やドアの持ち手などあらゆるところにいます。また、ウイルスをもっている人でも症状が出ないことがあるため、だれが感染しているかわかりません。子どもやお年寄り、ぜんそくなどの疾患がある人がかかると命にかかわるかもしれません。

集団感染の共通点は、「換気が悪く」「人が密に集まってすごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」であるため、換気が悪く、人が密に集まってすごすような空間で集まることを避けてください。 自分や家族のからだを守るために気をつけましょう。

○きそく正しい生活を続け、勉強やお手伝いをしましょう!

すいみん

すいみん時間は、人にもよりますが、8時間程度がよいでしょう。
遅くとも11時までにねて、規則正しい生活をしましょう。

早起き

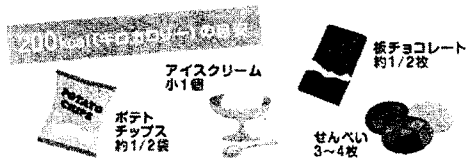
朝は7時までに起きて、朝日を浴びてください。体内時計が整います。
きそく正しい生活をしていないと、免疫力(病気から体を守る力)が落ちてしまいます。

食事

朝ごはん…1日のエネルギーです。体へのスイッチとなるので、必ず食べましょう。
ごはん・パン、肉・魚、野菜などをとり、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

おやつ

○休み中は、ダラダラと食べてしまいがちで、肥満やむし歯の原因になります。
おやつは、食べる時間と量を決めておきましょう。
○おやつ1日のめやすは、200kcal までです。
ジュースもこのカロリーにふくめます。
パッケージをみてみましょう。



運動

基本的には、家ですごすことになっていますが、散歩やジョギング、なわとびなどの日常的な運動を続けましょう。運動をすると、成長ホルモンがでやすくなり、夜もよくねることができます。
1日30分程度を目標にやってみましょう。

歯みがき

歯みがきは感染症予防にもなります。食事のあとといねいにみがきましょう。寝る前はとくにいいにみがいて、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。



メディアの利用について

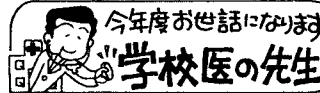
テレビ・スマートフォン・ゲームなどを「メディア」といいます。メディアだらけの生活は、運動不足、すいみん不足、コミュニケーション能力などを低下させ、心やからだの発達が遅れるなどの例が報告されています。家の人と相談してルールを決めて守っていきましょう。

参考

時間 1日()分まで *夜9時がきたらやめる
場所 () *自分の部屋では使わない
内容 人がいやな気持ちになるような書き込みをしない
料金 ()円まで

*参考資料 「さめきつ子ルール」(香川県)・チラシ〜スマホ・ネット・ゲーム依存〜(三好保健所)

時間を決めて勉強やお手伝いをすることは、生活のリズムを保つためにも大切です。計画をたてて、学習しましょう。この機会に読書もしましょう。



内科 森 俊明 先生(新浜医院) 古川 浩 先生(こかわ医院)
寺澤 敏秀 先生(寺沢病院) 郡 太郎 先生(こおりクリニック)
眼科 三木 聡 先生(三木眼科)
耳鼻科 川淵 崇 先生(かわぶち耳鼻咽喉科)
歯科 杉本 尚久 先生(杉本歯科医院) 島田 佳子 先生(杉本歯科医院)
薬剤師 大上 千里 先生



保健室は、4月より 山下和恵が担当します。よろしくお願いします。