



○感染症対策をしましょう！

8月6日0時 とくしまアラート「感染拡大注意」発令!!

- ・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。休み中も健康観察と体温の記録をし、体調が悪い場合は、外出をせず、自宅療養をしましょう。
- ・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」なので、そのような空間で集まることを避けましょう。
- ・予防として、マスク着用・手洗い・手指消毒を徹底し、自分や家族のからだを守るために気をつけましょう。

*コロナウイルスに感染した場合・濃厚接触者に特定された場合・PCR検査を受ける(受けた)場合は、連絡が必要です。
(別紙 徳島市教育委員会スポーツ振興課「新型コロナウイルス感染症に関する連絡のお願い」参照)

○規則正しい生活を続け、計画的にすごしましょう！



睡眠

睡眠時間は、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。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。
規則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

- ・朝ごはんは、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、野菜などから3品以上をとり、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・おやつは、肥満やむし歯の原因になります。時間と量を決めておきましょう。

おやつの1日のめやすは、200kcal までです。*ジュース・スポーツドリンクもこのカロリーに含めます。

歯みがき

歯みがきは感染症予防にもなります。
寝る前はとくにいてねいにみがいて、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。
歯科健診でむし歯・歯肉炎のあった人・歯垢がついていた人は特に意識してみがきましょう。



メディアの利用について

テレビ・スマートフォン・ゲームなどのメディアへの依存に気をつけましょう。メディアだらけの生活は、運動不足、睡眠不足、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

「さぬきっ子ルール」(香川県)
チラシ～スマホ・ネット・ゲーム依存～
(三好保健所)

暑さに注意して体調を整え、17日に元気に登校しましょう!!