

ほけんだより

家の人にも
見せましょう

冬休み号

2020. 12. 23



津田中学校保健室

○感染症対策をしましょう！ ～年末年始も感染症対策を十分に～

健康観察…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（無症状）ことがあるため、だれが感染しているかわかりません。**休み中も毎朝、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。**

密をさける…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**」です。そのような空間で集まることを避けましょう。

マスク着用・手洗い…**マスク着用し、6つのタイミングでの石けんによる手洗いを徹底しましょう**

①外から家に入るとき ②トイレの後 ③食事の前 ④そうじの後 ⑤鼻をかんだ後 ⑥共有物を触った後

* 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。

○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時までに寝て**、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・運動

- ・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。(おやつ目安:200kcal/日*ジュース含む)
- ・年末年始は食べ過ぎや運動不足から体重が増加しやすくなります。食べ過ぎに注意し、**1日30分以上は運動**できるような心がけましょう。

歯みがき

歯みがきは感染症予防にもなります。**寝る前は「歯みがきの順番」を守ってみがき、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、**治療や受診がまだの人は休みに歯科医院でみてもらいましょう。**



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)

自分やまわりの人の健康を大切に、8日に元気に登校しましょう！