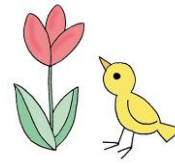


ほけんだより

家の人にも
見せましょう

春休み号

2021. 3. 24



津田中学校保健室

○感染症対策をしましょう！ ～春休み中も感染症対策をしっかりと～

徳島県内でも人にうつりやすいとされる「変異株」の新型コロナウイルスが見つかっています。春休み中も「大人数や長時間に及ぶ飲食」「マスクなしでの会話」などの場面の回避を徹底していきましょう。

健康観察…ウイルスは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」「人が密に集まって過ごすような空間」「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食事の前後 ④そうじの後 ⑤鼻をかんだ後 ⑥共有物を触った後

* 新型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！

○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。春休みも生活リズムを崩さないように過ごし、新学年にそなえましょう。

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)
- ・長期休みで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分以上は運動をしましょう。

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、治療や受診がしやすい休み中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)

新しい学年に向けて体調を整え、8日に元気に登校しましょう！