

令和2年6月1日

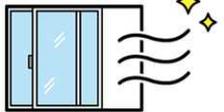
太田市立休泊中学校

保健だより 6月

感染症対策「新しい生活様式」を意識しながら取り組んでいきましょう。

6月になり学校が再開されました。感染症対策を一人一人がきちんと行いながら少しずつ通常の生活や学校に戻れるとよいですね。学校生活や新しい生活様式等に慣れるまで大変かもしれませんが、みんなで一緒に頑張っていきましょう。

学校での感染症対策（①咳エチケット（マスクの着用）②手洗い③「3密」の防止！）

<p>□体調管理の徹底（検温と健康チェック）</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎朝夜の検温と体調を確認します。健康観察票に記録をして毎日持参します。 37度以上の発熱、体調不良等の場合は無理はしないで早めに休みましょう。 規則正しい生活（睡眠・栄養・運動）で抵抗力をつけましょう。 	<p>□教室の換気の徹底</p> <ul style="list-style-type: none"> 北側の廊下の窓は開放します。 授業中は教室のろうか側の窓は常時開放します。 授業後の休み時間は教室の出入口を開放します。（各クラスで係を決めて実践してください。） <p style="text-align: center;">換気を おこないます</p> 
<p>□マスクの着用・咳エチケットの徹底</p> <ul style="list-style-type: none"> 学校内、授業中もマスクを着用します。 3つの咳エチケットを守りましょう。（咳やくしゃみ（飛沫）はマスク、ハンカチ・ティッシュ、腕の内側でガードする。） 	<p>□ソーシャルディスタンス、密接の防止！</p> <ul style="list-style-type: none"> お互いにワンアームを意識しましょう。 大声で話したり、長時間向き合って会話をしたりするのは控えましょう。 *身体は離れていても心はつながっています！ 
<p>□手洗い・アルコール消毒の徹底</p> <ul style="list-style-type: none"> 石けんを使って20秒以上丁寧に洗いましょう。 指先、指の間、手首をしっかりと洗いましょう。 授業の後、給食の前、トイレの後には必ず手洗いをしましょう。 <p>*流しのところに手洗いの掲示資料があります。「キラキラ星」のメロディーに合わせて、正しい手洗いをしましょう。</p>	<p>□持ち物について</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎マスク（忘れた場合は学校の予備を貸します） ◎ハンカチ・ティッシュ *ハンカチは手拭き用と汗拭き用のタオル等あると便利です。 ◎水筒 熱中症予防のために必ず持参してください。 

知っていますか？正しいマスクの取り扱い方

- ◎マスクの表面には咳やくしゃみによる飛沫が付着している可能性があるため触らないように！咳エチケットと一緒に正しいマスクの取り扱い方もマスターしましょう。
- ◎マスクをはずした後は手洗いをするとさらに感染症予防になります。

マスクの正しい外し方



- ・ヒモをもって静かに外す
- ・マスク表面を触るのはNG
- ・外した後は手洗い・消毒！

マスクの正しいつけ方



- ・鼻筋からあごまでカバー
- ・顔に密着するサイズを選ぶ
- ・鼻だけ出たら意味なし！

「まずは自分も感染している」と想定してマスクをしましょう

呼吸法でリラックス！

イライラや興奮した状態では、交感神経の働きが高まっています。落ち着くために、呼吸法などのリラクゼーションは有効です。吸う息は頑張る息、吐く息はリラックスする息です

また、次のリラックス法も試してみましょう。

1 椅子の背もたれにもたれ、ゆったりした姿勢で座ります。

2 目を軽くつむります。

3 1～10まで自分のペースで数えながらゆっくり深呼吸します。

1～3で吸って、4で軽く止め、5～10でゆっくり吐き出します。

(吸う息は頑張る息、吐く息はリラックスする息です。)

腹式呼吸で行い、片手をおなかの上に置くとわかりやすいです。

4 慣れてきたら、体の中のストレスを感じているところ、

無駄な力が入っているところがないかを感じてみます。

そして息を吐くとき、イライラなどが息と一緒に体の外に出て行くのをイメージします。

5 体の違和感が外に出たら、寝る前だったら、

「6時にスッキリ目をさますことができる」とメッセージを送ります。

6 楽な気持ちになったら終了です。

7 目を開ける前にスッキリ動作を行います。



◎自分なりのストレス解消法（運動する、読書をする、音楽を聴く等）があると思います。

規則正しい生活（早起き・早寝）を実行して、無理をしないで、自分のペースで上手にストレスを解消しながら生活しましょう。

◎心配や不安なことがある場合は誰かに話す、相談することも大切です。話しているうちに「自分だけではないんだなあ」と安心できることもあると思います。気軽に相談してくださいね。

