

# 保健だより 9月



打田中学校 保健室  
令和3年9月1日

2学期が始まりました。充実した夏休みをすごすことができたでしょうか。  
2学期には多くの行事が予定されています。まだまだ残暑が厳しい中で取り組んでいきます。夏休み中はどうしてもだらだらとした生活になりがちですが、元のリズムに戻せないまま臨むと、自分の本来の実力が発揮できないばかりか、思わぬケガや病気、体調不良につながります。早めに意識して、生活のリズムを修正しておきましょう。  
また学校再開が不安だなと感じる人は、担任の先生もしくは話しやすい人に相談してくださいね。

## 夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

**ポイント 1** 朝の太陽の光を浴びよう  
これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

**ポイント 2** 朝ごはんを食べよう

**ポイント 3** 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう  
夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう



お知らせ

9月7日(火) 体操服登校です!

【全学年】 身長・体重・視力測定

視力手帳がご家庭にある場合は、学校まで提出をお願いします。

## 感染症対策 見直してみよう!

### \*健康観察

- 毎朝の検温 (休日も忘れずに)
- 体調の確認 (咳、のどいた、鼻づまり・鼻汁、だるい、息苦しいなどの症状は無いか)  
毎朝、健康観察表に記録し、忘れずに学校へ持ってきてきましょう。

熱がある、少しでも体調の悪い人は、学校に連絡して自宅療養してください。  
【学校電話番号：0736-77-2533】  
くれぐれも無理はせずに!  
その場合は、病院などに相談または受診されますようお願いいたします。

朝、元気に登校した場合でも、学校へきてから体調が悪くなることもあります。いつもとちがう、しんどいなと感じた時は、すぐに先生に知らせてください。

### \*マスクの着用

人と距離をとるのが難しい場合は、マスクを着用しましょう。マスクは、自分の顔にあったサイズを選び、**鼻の位置がずれていないか、あごや頬に隙間がないかを確認しフィット**させましょう。マスクは鼻の形にあわせて装着すると飛沫予防の効果が高く得られるそうです。また暑さで息苦しく熱中症のおそれがある時や、運動する時はマスクをはずして下さい。マスクをはずすときは、できるだけ人との距離をあけ、しゃべらないように注意を。マスクの素材は、厚生労働省によると、不織布マスク → 布マスク → ウレタンマスク の順に効果が高いそうです。

### 正しいマスクの着用



### \*せっけんによる手洗い

新型コロナウイルスはエンベロープという油のような膜に覆われており、この膜が手洗い石けん等により壊されるとウイルスは活動できなくなります。  
**石けんをよく泡立てて30秒程度かけて洗い、その後流水でしっかりと流します。**  
正しくていねいな手洗いができているか改めて見直してみてください。(裏面参照)  
また、気づかないうちに目・鼻・口などを手でさわってしまっています。自分でウイルスを運んでしまわないように、意識して**こまめに手洗い**をしましょう。

### \*ハンカチ・ハンドタオルの持参

手を洗った後、髪の毛をさわったり服で手を拭いたりすると、そこにあった菌やウイルスがすべて手に付きます。アメリカ疾病対策センター（CDC）によると、ぬれた手から物の表面に移動する細菌・ウイルスなどの数は、完全に乾いた手からの移動数よりも多いそうです。**手を洗ったあとは、ハンカチでふきとり、しっかり乾燥**させましょう。毎日清潔なハンカチを持参<sup>◎</sup>、人との共用はダメです<sup>×</sup>

### \*アルコール手指消毒

アルコール消毒は、**石けんで正しく洗った手+乾いた手に行くことが大切**です。指先に液をしみこませてから手全体にこすりあわせて蒸発させます。蒸発するときに消毒効果が発揮されます。  
手がぬれていたり、汚れていたりすると、消毒液の効果が落ちます。

### \*換気

教室の窓は、対角に開けることにより、効率的に換気することができます。窓を開ける幅は10cm～20cm程度が目安です。気候上、常時の換気が難しい場合は、30分に1回以上、数分間程度窓を全開にしてください。エアコン使用時も換気が必要です。

### \*抵抗力を高める

バランスの良い食事や、十分な睡眠（8時間程度）、適度な運動をすることで免疫力をアップさせることができます。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

### \*ソーシャルディスタンス

休憩時間、友達とつつきすぎずはいませんか？  
少し寂しいですが、ほどよい距離をたもって過ごしましょう。

### 保護者の方へ

学校で発熱や風邪症状を確認した場合は、家庭連絡しますので、速やかに迎えに来ていただきますようお願いいたします。なお、緊急連絡先の変更があった場合は学校までお知らせください。

感染防止のために、引き続きご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症は、いつだれが感染してもおかしくありません。批判や差別のない、あたたかい打田中学校であってほしいと願います。自分も他人も大切にするためにどのように行動すればよいのか考え、行動していきましょう。何か心配なことがあれば、一人で悩まず、家の人や先生に相談してくださいね。

①手をぬらし、手のひらに液体石けんなどをつける  
②手のひらをよくこする  
③手のひらで反対側の手の甲をこする  
④指先と爪先を手のひらにこすりつける  
⑤指の間をこする  
⑥親指をつかんでねじりあらう  
⑦手首をつかんでねじりあらう  
⑧よく洗いながす  
⑨自分のハンカチでふく

手を洗った後は、水をふき取り、しっかり乾燥させる。  
手を拭くのは 個人持ちのせいけつなハンカチや布タオルあるいはペーパータオルが望ましい。タオルを共有することは避ける。

作成 NPO法人日本トイレ研究所 <http://toilet-magazine.jp/>  
参考 「手を洗う」伊与亨（北里大学）空気調和・衛生工学 第88巻 第3号  
学校、幼稚園、保育所において予防すべき感染症の解説 2019年7月改訂版（日本小児科学会 予防接種・感染症対策委員会）

手洗いの洗い残しが多いのは、爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首である。爪を短く切っておくことも必要である。

作成 NPO法人日本トイレ研究所 <http://toilet-magazine.jp/>  
参考 「手を洗う」伊与亨（北里大学）空気調和・衛生工学 第88巻 第3号