# 保健室だより５月号



－ あ お い の 部 屋 通 信 －

No.２　令和２年　５月８日　井之頭中学校　保健室

暖かい気候が続き、初夏を感じる日が多くなってきました。早いもので新年度が始まって１ヶ月が経過しました。休校期間中に規則正しい生活をしていますか？毎日が休みだと、就寝時刻や起床時刻が乱れやすくなります。生活習慣が乱れると、学校再開後に疲れを感じやすくなり体調不良に繋がることもあるので注意していきましょう！

## 生活習慣をチェックしよう！

| | | | |
|---|---|---|---|
| 毎日決まった時刻に起きている  | 三色そろった朝ごはんを食べている  | 毎日便がでる  | 運動する時間を決めて取り組んでいる  |
| 計画的に勉強やお手伝いをしている  | メディアは時間を決めて使っている  | ストレスの発散ができている   | 毎日決まった時刻に寝ている  |

**チェック数　８個……すばらしい！この調子で生活習慣を継続していきましょう。**
**５～７個…いい調子！生活習慣が乱れないように注意しましょう。**
**４個以下…がんばろう！生活習慣が乱れています。見直してみましょう。**

## 新年度の健康目標を立てよう

今年１年間を健康に過ごすための目標を書いてみましょう！自分自身の健康の課題は何かを考えて目標を立てられると良いですね。
例）早寝、早起き、朝ごはんを習慣化する

私の健康目標は

です！

# 新型コロナを予防しよう！

こんなことにも注意して！

## 1．「手洗い」なぜ大切？

新型コロナ対策として、手洗いが大切！と言われています。しかし手洗いをすると、どのくらいのウイルスが落とせるのか知っていますか？下の表を参考に見てみましょう。

| 手洗い方法 | | 手に残っているウイルス |
|---|---|---|
| 手洗いなし | | 約 100 万個 |
| 流水で 15 秒手洗い | | 約 1 万個 |
| 石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗いした後、流水で 15 秒すすぐ | 1 回 | 数百個 |
| | 2 回<br>繰り返す | 数個 |




★手洗いができないときには、消毒液を使うことも効果的です。

## 2．大丈夫？マスクの捨て方

みなさんは使い捨てマスクをどのように捨てていますか？実は**マスクには多くのウイルスがついている可能性があります。**捨て方に注意することでよりよい予防に繋がりますよ！

**捨て方の手順**



ゴミ箱は袋をかぶせて使用し、使い捨てマスクがゴミ箱に直接触れないようにする。



マスクに直接触れることがないように注意し、しっかりと袋の口をしばる。



ゴミを捨てた後は手洗いうがいを行う。

★捨て方の手順でマスクをすてることで、みなさんが出したゴミを廃棄するゴミ処理業者の方にとっても感染対策にも繋がります。

★**「うつらない」「うつさない」**を心がけましょう！




保健室前の廊下に新しく、新型コロナウイルスに関する掲示をしました。学校が再開したらぜひ見て下さいね！

みなさんの元気な顔を見れる日を楽しみにしています。

