

# ほけんだより

NO. 2 R 2. 4. 20

附属中学校保健室 臨時号

木々の緑が芽吹く季節になりました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の防止のため、自宅で過ごす毎日が続いていますが、皆さんは、どのような思いで過ごしているのでしょうか。新しい学期が始まって、「思い切り活動したい!」、「友達と会って話したい!」等、いろいろな気持ちが湧いてきていると思います。

今は、1日も早い収束を願って、一人一人の協力が求められています。きっと、皆さんもいろいろな工夫をしながら、日々頑張っていると思います。引き続き予防を心掛けて、1日1日を大切に過ごしてください。



\*\*\*\*\*

## 休み中も リズムのある生活を!

私達の体には、病気に負けない力（抵抗力）が備わっています。その力は人それぞれですが、「十分な睡眠」、「バランスの良い栄養」、「適度な運動」を基本に、規則正しい生活習慣を心掛けることで、抵抗力を高めることができます。

みなさんは毎日、自宅でどのように過ごしていますか。学校はお休みでも、毎日の生活リズムは崩さずに過ごすことが大切です。

### ●朝は同じ時間に起きられていますか

学校があるときと同じように、早起きをして気持ちの良い1日のスタートを切りましょう。起床時間が遅くなると、1日の生活リズムが崩れ始めてしまいます。



### ●朝食をしっかりとっていますか

朝食をとると、体温も上がり、脳にエネルギーが入り、活動しやすい体を作ります。



### ●適度に体を動かしていますか?

動画を見たり、ゲームをしたりする時間が増えていませんか。適度に体を動かすことは、気持ちのリフレッシュにもなります。屋外で活動した場合は、帰宅時に手洗いを忘れずに!



### ●夜更かしせず、睡眠時間を十分とっていますか?

睡眠には、疲労の回復だけでなく、心の状態を整理したり、体の抵抗力を高める効果もあります。寝る間際までの、スマートフォンやタブレットの使用は控えましょう。



## ● 感染の道筋と予防の活動

\*\*\*\*\*

「病原体」が体の中に侵入して定着・増殖することを「感染」といい、病原体が体の中に侵入してくるまでの道筋を「感染経路」といいます。例えば私たちがしている、手洗いや換気、人混みを避けるといった行動は、この感染経路を断つための活動になっています。

感染経路はいくつかあり、病原体ごとに異なっています。感染経路についての対策を考えるためには、その病原体にどのような経路があるのかを調べることも重要です。



\*\*\*\*\*

## ♥ Let's communication !! ♥

いつもとは違う生活が続いていますが、「おはよう」、「こんにちは」、「ありがとう」などのあいさつは、いつもどおり続けていますか。

あいさつは、私たちが一番身近にできる、お互いの気持ちを伝え合うコミュニケーションです。家族の人や近所の方に会ったときは、あいさつをして気持ちを伝え合いましょう！

\*\*\*\*\*

## Let's challenge !!

感染症予防の取組のひとつに、マスクの着用があります。しかし、現在、マスクの需要が高まり、市販のマスクを入手することが難しい状況です。

そこで、自分でマスクを作ることにチャレンジしている人が、最近増えてきているようです。

お家の人に作り方を聞いたり、マスクの作り方を紹介しているテレビ番組やインターネットのサイトを参考にしながら、皆さんもオリジナルマスクの作成にチャレンジしてみましょう！

〔参考〕

○マスクの作り方（文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)