

ほけんだより



令和2年5月8日

川越市立特別支援学校
保健室

新しい学年になり、もう1ヶ月が過ぎました。学校の休校が延長になり、学校で過ごす日々が待ち遠しい人もいることでしょう。また、家の中で過ごす時間がふえストレスがたまっている人もいますかとおもいます。そんな時は窓を開けて部屋の空気を入れ替えたり、外の景色を自分で楽しんだりして気分転換してみませんか。がまんすることが多い日々ですが、きっとまたいつもの日常に戻ることを信じて、今はできることをがんばりましょう。

● 定期健康診断について ●

新型コロナウイルス感染症による休校のため、予定していた発育測定や学校医による検診が全て延期となりました。学校が再開し次第、追ってお知らせします。体の調子を整え、健康診断を受けられる準備をおねがいします。

きちんと手洗い、できていますか？

新型コロナウイルスの予防をはじめ、多くの感染症予防の基本は手洗いが重要です。

みなさんはきちんと手洗いができていますか？

アルコール消毒も効果的ですが、今は消毒液等が売り切れていたり、普段よりも高額で売られていたりすることがほとんどです。こんなときはていねいな手洗いをする事で感染症を予防しましょう。

- せきやくしゃみを手でおおってしまった時
- 帰宅後
- 食事の準備の前
- トイレの後
- そうじの後
- 手がよごれた時
- 動物にふれた後やその排泄物を処理した後



石けんやハンドソープでていねいに30秒以上よくあらうと効果が高いです。
花王「あわあわ手あらいのうた」で検索すると、かわいい手あらいの動画が見られますよ！たのしみながらやってみましょう！

手洗い	残存ウイルス
手あらいなし	約100万個
石けん・ハンドソープ等で1回	約0.001% (数十個)
10秒もみあらい後、水で15秒すすぐ	約0.0001% (数個)
くりかえす	

出典 「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」文科省HPより抜粋
https://www.mext.go.jp/content/20200407-mxt_koutou01-000004520_2.pdf

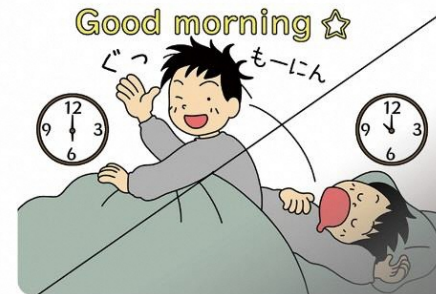
健康生活は！

規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする

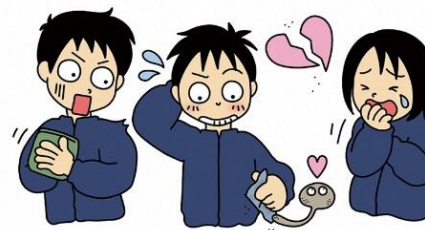


継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



みなさんは休校の間、どのように家で過ごしていますか。学校がある日とは違って時間にメリハリがつけにくく、つい夜更かし・朝寝坊をしてしまいがちなのでは？ひまつぶしにスマホをいじりはじめ、気づいたら1時間過ぎていた！なんてこともあるかもしれません。

できるだけ普段の生活リズムをくずさずに過ごせるよう、早寝・早起きをしたいものです。そのためには、布団に入る2時間前には食事や入浴をすませましょう。また、深い眠りを得るためにも寝る前のメディア機器（スマホやタブレット・テレビ等）も禁物です。朝早く起きて日の光を浴びることで、体も心も健康を保つことができます。

メディア機器と上手につきあいながら、充実した休校期間を過ごしましょう。