

ほけんだより



かまだちゅうがっこう
鎌田中学校
ほけんしつ
保健室 No.10
2020.8.3 (月)

8月に入り暑い、暑い夏になりましたね。
今年(ことし)は例年(れいねん)より夏休み(なつやすみ)が短い(みじか)ですが、白頃(ひごころ)の疲れ(つか)がとれるよう、そしてゆっくりと過ごせる(やす)休みに(やすみ)になるといいですね。

睡眠

温度管理
冷却グッズ
28℃
涼感素材

睡眠環境を整えて、
質のよい睡眠を。
寝冷えしないように
しましょう。

食事

就寝の 3時間前

夕食は早めに済ませよう。

スタミナ・疲労回復には、
豚肉やレバー、オレンジが
オススメです。

食中毒

細菌が元気になる温度をさげる
温度 高い 低い

食中毒を防ぐには…
手洗いしっかり
キッチンもきれいに
すばやく冷やそう
調理器具は分けたり洗ったりしよう
冷蔵庫にすぐ入れる

お弁当に保冷剤を入れて
おくとういんです。

菌を繁殖させないため
に工夫しましょう。

夜更かし

スマホやゲームの長時間
使用しないように！
長時間の使用は、睡眠不足や
生活リズムが乱れるなどの悪
影響がみられます。

「新しい生活様式～With コロナ時代～」

緊急事態宣言が解除され、社会が動き始めました。しかし、
コロナウイルスが収束された訳ではないので、私たちは
今後、新型コロナウイルス感染症と共に生きていく社会とな
っていきます。(withコロナ)
そのような中で、感染拡大の大きな第二波や校内クラスター
(集団感染)を回避するために、そして、なによりも自分の
命、大切な人の命を守るために、自分が「感染者かもしれない」という意識でこれからの学校生活を送る必要があります。一人ひとりがこの行動をとる意味を理解し、守っていきか
ないのです。

今、わたしたちにできること

はなれても、心は近くに。
だから、physical Distance

正しいマスクのはずしかた

- 前後で手洗い
- さわるのはゴムひもだけ
- マスク表面や顔はさわらない

マスク表面は汚染区域です

継続して、習慣づける…感染症予防対策！

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？

他の人とタオルや
ハンカチを共有して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？

こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？