

# 保健だより 健やか



2020年5月8日  
黒部市立明峰中学校  
NO. 3

休校が始まってから1か月近くが経ちました。  
みなさんはどのように過ごしていますか。  
生活リズムが乱れている人はいませんか？  
休校が終わり、学校生活の始まる日が少しずつ  
いずれはやってきます。

休校が明け、学校生活が始まった時のために、  
**メディアの使い過ぎを防ぐ、早寝早起きをする、  
一人でもできるランニングや筋トレなどの適度  
な運動をする**など、今のうちから規則正しい生活  
を心がけ、心と体の調子を整えましょう。

また、**外出する時はマスクをする、石けんを使って30秒以上しっかり手を洗う、他の人  
と2m（最低1m以上）離れる**など、それぞれが各自でできる予防対策をしっかりとって、  
感染症を防ぎましょう。

休校が明けた時に、生徒の皆さんの元気な顔が見られることを祈っています。



## 「新しい生活様式」で感染症を防ごう！ ～ 新型の感染症を防ぐために続けたい事 ～

全国の緊急事態宣言が延長され、同時に、感染症予防のための「新しい生活様式」が示されました。その一部を下記にご紹介します。今まで取り組んできたものも見られます。

黒部市ではまだ、新型の感染症に罹患した人はいないようですが、いつでもどこでも無症状のウイルスを持った人とすれ違うかは、誰にも分かりません。

自分の身を自分で守るために、そして、大切な人の命を守るためにも、  
気を緩めることなく、自分でできる感染症予防を続けましょう。

 <p>会話をする時は 真正面を避ける</p>	 <p>石けんを使って30秒 しっかり手を洗う</p>	 <p>他の人と2m離れる (最低でも1m以上)</p>
 <p>Stay in TOYAMA</p> <p>不要不急の 外出はしない</p> <p>県外には行かない</p>	 <p>遊ぶなら屋外で</p>	 <p>マスクの着用</p>

## 熱中症の発生にご注意！

5月に入り、涼しく過ごしやすい日が続いていますが、突然、夏のような暑さになる日もあり、そんな日は熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症には、手足のしびれや、筋肉のけいれんなどという特徴的な症状もあるのですが、発熱、頭痛、吐き気、だるい、頭がふらつくという症状も起きます。

初期症状の頭痛やだるさなどは、新型コロナウイルス感染症の軽度の症状にもよく似ているため、見分けるのは難しいかもしれません。

だからこそ、予防対策をしっかりし、熱中症になる可能性をできる限り減らしましょう。

## 熱中症の搬送者を、ゼロに。

脱水ケアで医療を守れ



**のどが渇く前に** こまめに  
**塩分や水分を補給**する

**早寝  
早起き  
朝ご飯！**

早く寝て、  
睡眠時間を十分確保！

**ご飯・パンだけでなく  
肉・卵・魚や野菜も  
食べよう！**

栄養のバランスがよい  
食事を、1日3回摂る。

**暑い日は  
風通しの  
良い服で！**

帽子をかぶり  
衣服で暑さの調節を

**涼しい時間帯に  
少しずつ体を動かそう！**

涼しい時に適度な運動を！  
少しずつ暑さに慣れよう！

涼しい場所で休憩をとる

## メディアの使い過ぎを防ごう！

長い休校で、普段はできない事ができ、有意義に過ごせた人もいると思います。

しかし、自由な時間が増えると、ついスマホやゲームなどを使ったり、動画を見たりしてしまう人もいます。

息抜きするのに少しだけ使うならよいのですが、「何時間も使う」という人は、心と体の健康のためによくありません。

## メディアを使いすぎると…こうなりやすい



夜、ねるの  
がおそくなる



体の調子が  
悪くなる



イライラする  
怒りっぽくなる



よくなやむ  
不安になる



集中できない  
やる気が出ない



成績が  
上がらない

## トラブルを防ぐために、私たちが考えたこと



時間を決めて  
使う



友達や家族といる時には  
一人でゲームをしない



知らない人とは  
連絡しない



暗い所では  
使わない



お金をかかすに  
ゲームをする



お金がかかりそうな  
時は親に相談する

心当たりのある人は、メディアの使い過ぎを防ぐ工夫ができるとよいですね。

ご家族で話し合い、ルールを作って、それを守れるとよいですね。

保護者の皆様には、お子様のメディア使用の様子を見守っていただければ幸いです。子供たちのため、よろしくお願いします。

