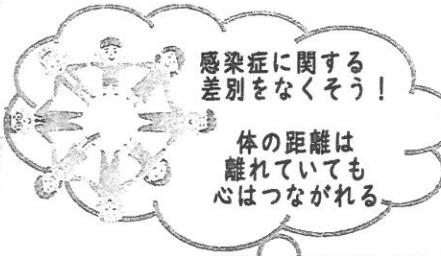


保健だより 健やか



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掛け、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、生徒の皆さん元気な顔が見られることを祈っています。



全国の緊急事態宣言が延長され、同時に、感染症予防ための「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、いつどこで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。

「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～

<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>外出はしない 不要不急の 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>

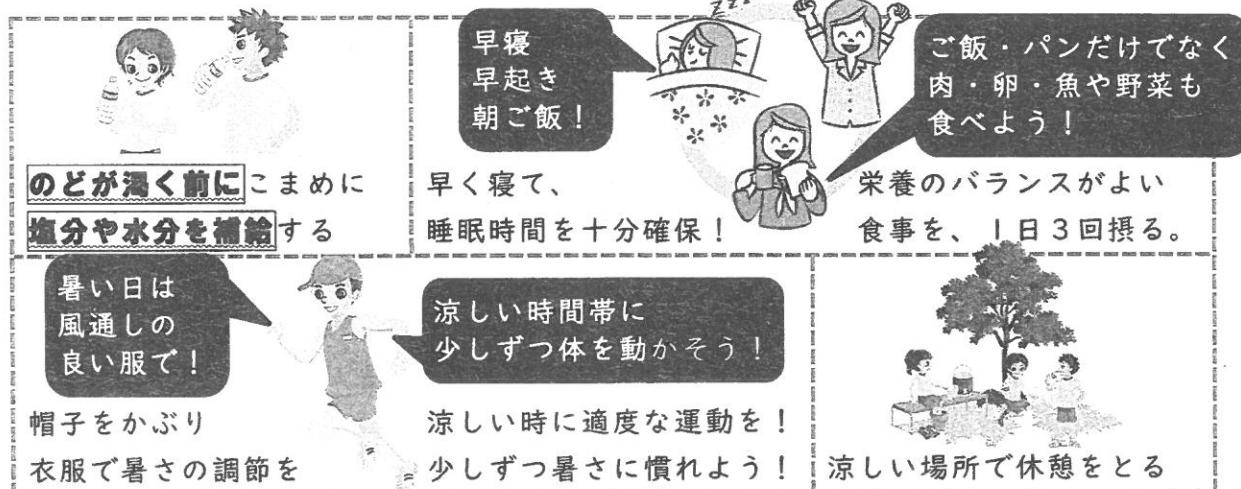
熱中症の発生にご注意！

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、新型コロナウィ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とし、熱中症になる可能性をできる限り減らしましょう。



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ると思います。

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。

つか メディアを使いすぎると…こうなりやすい



ふせ トラブルを防ぐために、私たちが考えたこと



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、よろしくお願ひします。

