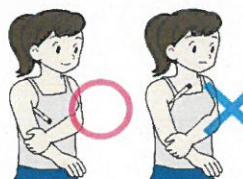




令和2年5月12日蟹江北中学校 保健室

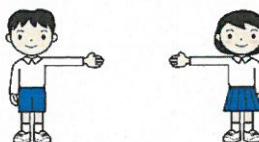
年間：プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」

体温計の正しい測り方



体温計が下向き
になるように！

ソーシャルディスタンスをとろう



2m距離をと
りましょう！

皆さんに会える日を心待ちに過ごした休業期間でした。登校日や電話での会話などから、皆さんが頑張って自宅で生活をしていることが伝わってきました。その行動が命を守る行動に繋がっています。感染の第2波を起こさないためにも、引き続き感染予防に努めましょう！

毎日の検温も体温計の正しい測り方を意識して測って、自分の体調の変化に早く気づけるようにしましょう。

休業中の生活習慣を見直そう！

【昼夜逆転をしてはいけない そのわけ】

私たちの体は、朝、太陽の光をあびて1日を始める仕組みになっています。遅い時間まで起きていて、次の日の朝、遅い時間まで寝ていると、体内時計がぐずれて調子が悪くなってしまいます。生活リズムをくずさないようにするために、毎日、決まった時間に起きる習慣にしましょう。電子メディア（テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなど）を優先してしまい、健康な生活ができなくなってしまう「メディア中毒」にも気をつけましょう。

睡眠で免疫力UP



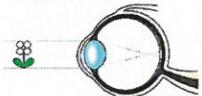
【増えている子どもの近視】

近視になると、眼球のかたちが前後に長くなり、ピントが合う位置が網膜よりも前になってしまいます。そのため、近くは見えても遠くがぼやけて見えます。

近視の要因は、遺伝だけでなく、**環境要因**も関与します。長時間近くを見る作業は、目に負担がかかります。目が疲れたという症状は気づきにくいものです。テレビなどをみるときも、**1時間使用したら5~10分ほど目を休めましょう。**

時々、片目をつぶって、遠くの看板の文字等がきちんと見えているかチェックしましょう。**目は、集中力や運動力にも繋がる大事な器官です。大切にしましょう！**

近視の状態



【アウトメディアって？】

アウトメディアとは、メディア機器（テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなど）を使わない時間をもつということです。電子メディアを完全に排除するものではありません。電子メディアに上手に触れることで、過度な接触時間を減らすというものです。

継続できることから自分のペースで少しずつ始めてみてください。



布マスクの推奨する洗い方

布マスクの衛生を保つためにも、使用後はマスクの消毒をしましょう！

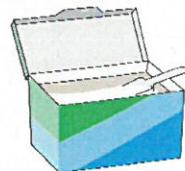
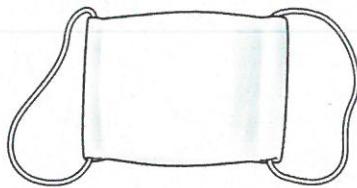
- (1) 標準濃度の衣料用洗剤(使用量の目安に従って洗剤を水に溶かしたもの)にマスクを10分ひたし、水道水でためすすぎをした後、マスクの水気をきる。
- (2) 塩素系漂白剤15mlを水1Lに溶かして、マスクを10分ひたす。
- (3) 水道水を用い充分にすすぐ。
- (4) 清潔なタオルに挟んで水分を吸い取る。
- (5) 形を整えて干す。

※炊事用手袋を使用する。他の人のマスクと一緒に洗わない。

※洗剤液が飛び跳ねないよう、流す時には十分注意する。

※マスクの纖維をいためる可能性があるため、もみ洗いはしない。

※色物・柄物は、塩素系漂白剤を用いると変色する可能性があるため、(2)の工程で、別のものを使用することもできる。粉末タイプの酸素系漂白剤なら5g、液体タイプの酸素系漂白剤なら10mlを、水1Lに溶かして、マスクを30分ひたす。(その後のすすぎ方法や干し方は、塩素系漂白剤を使用した場合と同じ)



県民の皆さんへ ~新型コロナウイルス感染症が心配なとき~

