

ほけんだより 4月

2020.4.8
小谷場中学校
保健室 NO1

入学・進級 おめでとうございます！！

令和2年度がスタートしました。新型コロナウイルス感染症の影響で日常の生活を送ることさえ難しい毎日ですが、生活を少しでも充実したものにするためには、何よりも健康を維持することが重要です。免疫力を高めるためには、十分な睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事をいつも以上に意識するとともに、毎日の検温を通して常に自分の体調の変化を意識して生活するように心がけましょう。それでも発熱や風邪の症状が出てきた場合は、無理をせず休養することが自分や周りの人を守ることにもつながります。事態が収束し学校が再開したとき、元気いっぱい笑顔あふれる皆さんに会えるのを楽しみにしています！



養護教諭の北澤真貴子（きたざわまきこ）です。

5月15日からお休みに入るため、5月14日まで小谷場中で勤務します。短い期間ですが、よろしくお願いします！



養護教諭の中山絵理佳（なかやまえりか）です。

芝西中学校陽春分校から来ました。まだまだ新米ですが1年間よろしくお願いします。

保健室はこんな場所です

- けがの応急手当をする。
- 具合が悪い人が休養する。
- 悩み事などの相談をする。
- 自分の体や健康について調べる。



【ルール】

- *原則、利用は休み時間。必ず教科の先生か保健委員に連絡してから来室する。
- *保健室で休む場合は、原則1時間のみです。
- *内服薬をあげることはできません。
- *おうちでのけがは、おうちで対応しましょう。

〇●みんなが気持ちよく利用できるようにしましょう●〇

健康に過ごすための3大原則

寝て！

*中1の理想の睡眠時間は、**約9時間15分**とされています。

よく食べて!!

特に**朝ごはん**

しっかり 排便



〇●新型コロナウイルスに感染しないために・・・〇

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。また、「3つの密」がそろう場所がクラスター（集団）発生のリスクが高いと言われています。1人1人がこれらを意識して避け、新型コロナウイルス集団発生を防止しましょう。

また、どうしても外出しなければいけないときはマスクを着用するようにしましょう。

下や裏面にマスク作成動画や、手作りマスクの作り方を載せましたので、参考にしてください。

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



動画はこちらから！

文部科学省YouTube「MEXTchannel」

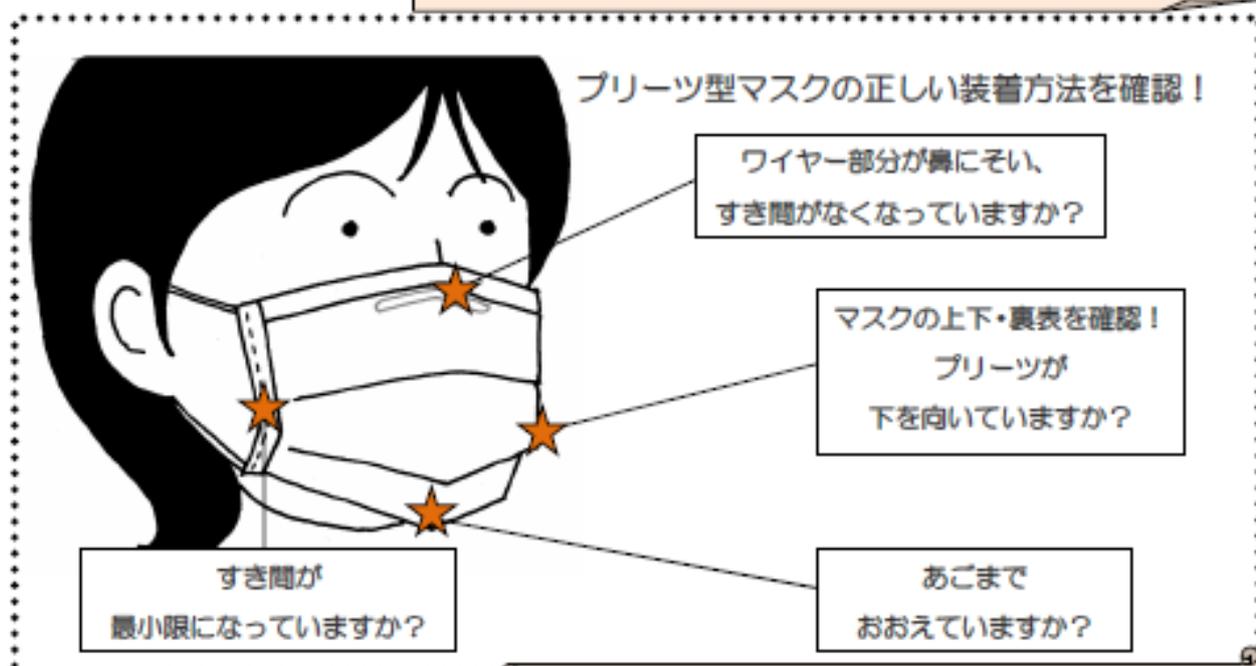
<https://youtu.be/219-0tHGje8>



マスクの種類

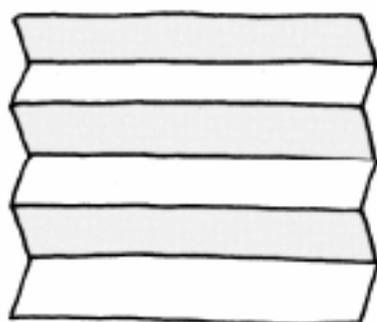
	ガーゼマスク	不織布製マスク	N95レスピレーター
用途	のどの保温・保湿に	飛沫の拡散防止に	医療現場で患者対応に
感染防御効果	感染症対策には不向き	飛沫感染に効果あり	適切な装着で効果発揮
日常での使用	肌に優しいので 不織布製マスクが 合わない場合に使用	主にカゼ症状のある人に 推奨される	一般的な使用には推奨さ れないが、H5N1 発生に 備え備蓄を
価格	150円程度	10円から	150円~400円程度

マスクの正しい使用方法



キッチンペーパーで手作りマスク♪

売り切れていても、安心！？



①ペーパーを蛇腹に折ります。



②両端を輪ゴムごとホチキスでとめます。

手作り♪立体布マスク

超カンタン!

洗って
繰り返し使える!
エコ♪



材料

- ・ガーゼ布
- ・マスク用ゴム
- ・市販の立体マスク（半分に折れるもの・型紙用）



①市販の立体マスクを折った状態で型紙に。縫い代を取って4枚裁断する。

耳の部分はゴムを通すので縫い代は2cmほしい!



②2枚のガーゼ布を中表にして鼻から口のラインを縫い合わせる。

2組作るよ!



③2組のガーゼ布を中表にして上下を縫い合わせる。

耳の部分は縫わない!



④表に返して上下にステッチをかける。

⑤耳の部分をつつ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。



ゴムを通して出来上がり♪

おまけ♪プリーツ型



材料

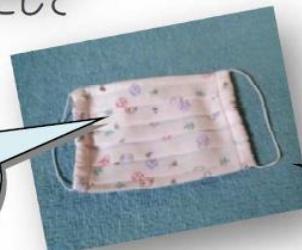
- ・ガーゼ布 30cm×20cm
- ・マスク用ゴム
- ・ラッピング用ワイヤー

①アイロンをかけながらプリーツを作り、両端を仮縫いする。



②上下を三つ折りにして縫う。

上になる方にワイヤーを入れる!



③両脇を三つ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。

ゴムを通して出来上がり♪