

ほけんだより

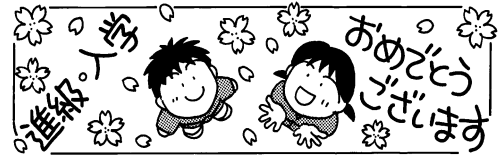
令和2年4月20日
郡山東中学校保健室

まずは 自分の健康を守ろう！

入学・進学おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症流行中で、皆さんは今、「健康」について今までで一番、考えているのではないのでしょうか。今、学校は休校中ですが、自分の体の状態を観察し、まずは自分の心と体の健康を守る生活、行動をしましょう。

いずれ流行がおさまリ、皆さんが生き生きとすてきな笑顔で登校してくれることを楽しみにしています。一年間、どうぞよろしくお祈りします。



校医の先生方紹介



- 内科：柿崎 俊雄 先生（かきざきクリニック）
眼科：大澤 英一 先生（大沢眼科）
耳鼻咽喉科：川本 亮 先生（川本耳鼻咽喉科）
歯科：大野 忠彦 先生（玉井歯科医院）
薬剤師：杉村 博司 先生（サン薬局）

保健行事のお知らせ

例年1学期に実施していた定期健康診断は、2学期に延期になりました。

身体測定は5月8日（金）実施予定です。



～健康を守るために今、自分でできること～

毎朝の検温と

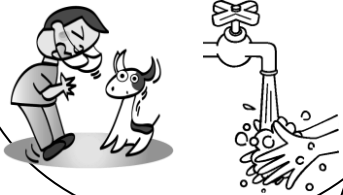
風邪症状を確認しよう。

健康チェックカードに記入を忘れずに！



手洗いや咳エチケットを徹底しよう。

手洗いは石鹸を使って20秒！マスクをつける！



抵抗力を高めよう。

十分な睡眠と適度な運動、バランスの取れた食事を！



自宅で過ごす生活が長く続くと、イライラしたり、悲しい気持ち・不安な気持ちになることは自然なことです。そんなストレス解消には、人が密集しない屋外で散歩や30分程度の運動をするとよいそうです。他にも電話で友達と話す、好きな音楽や映画、読書を楽しむのも良いのでしょうか。自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう。



手作りマスクを作ってみよう

まるで売ってるマスクみたい！あなたも宿題の合間に作りませんか？岩手県藤沢町住民自治協議会生涯学習推進員の星美智子さんが開発されたものを参考にしました。

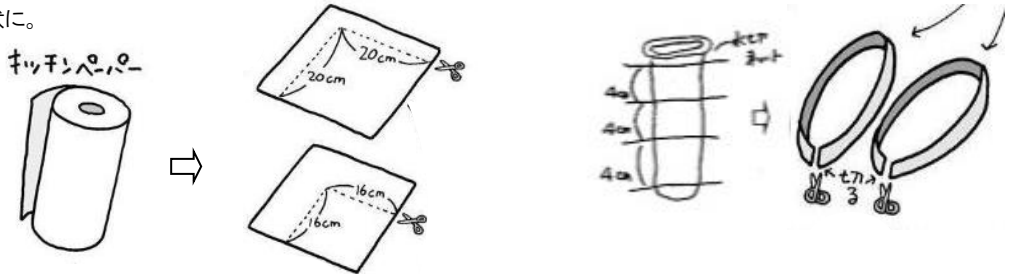
- 準備するもの●
- ・不織布タイプのキッチンペーパー
- ・ストッキングタイプの水切りネット
- ・使い捨てマスクの鼻のワイヤー
- ・15mm幅の両面テープ

※作る前に机をふき、手を洗って清潔にして作業しよう。

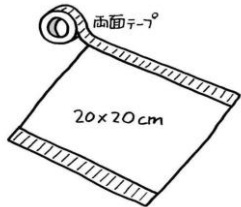


●作り方●

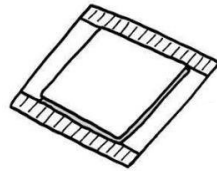
①材料を切る…キッチンペーパーは20cm四方と16cm四方を1枚ずつ切り出す。水切りネットは4cmの幅に切り出し、輪を切ってひも状に。



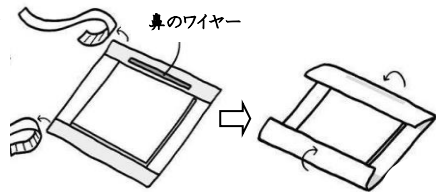
②20cm四方のキッチンペーパーの上下に両面テープを貼



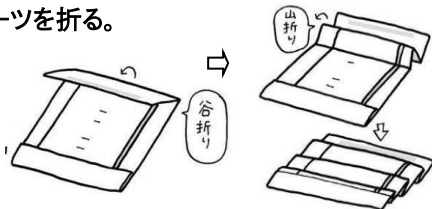
③キッチンペーパーを重ねる。



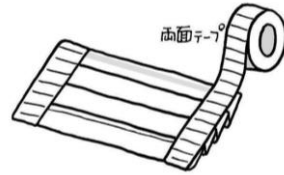
④鼻のワイヤーを仕込む…上側の両面テープの紙を外し、鼻のワイヤーをテープの中心、下の際に貼る。両面テープの部分を内側に折り、重ねたキッチンペーパーを留めるように貼り付ける。下側も同じ。



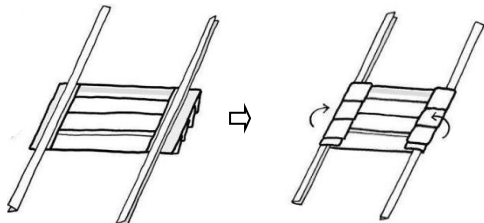
⑤プリーツを折る。



⑥プリーツを両面テープで止める。



⑦耳にかけるひもを仕込む。



⑧耳にかけるひもを結んで完成

