

ほけんだより 3月

滋賀県立長浜北星高等学校全日制
保健室 2020.3

新型コロナウイルス感染症の流行防止による臨時休業中ですが、みなさんの身体の調子はいかがでしょう？28日に担任の先生から配布された健康観察票に毎日体温や健康状態のチェックはできていますか？自分の平熱を知るチャンスです、毎日決まった時間に熱をはかりましょう。決まった時間に熱をはかるためには、規則正しい生活も大切です。昼夜逆転しないよう、学校がある時と同じ時間に起きて、朝食を食べましょう。普段朝食を食べていない人も、少しずつ何かを食べるようにすることで、登校できるようになった時に、朝食を食べられるようになっているかもしれませんよ。

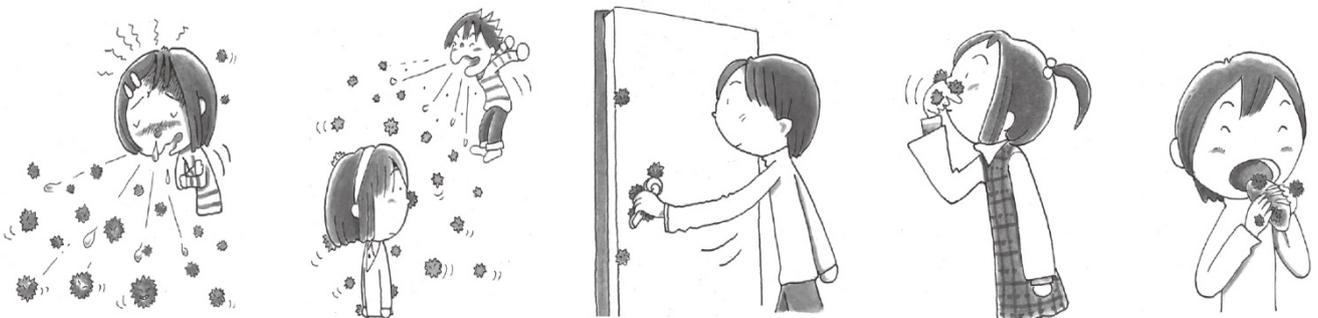


具合が悪い場合は、医療機関を受診したり、相談窓口にご相談したりしてください。その際は、症状や受診した医療機関等を学校（担任や学年の先生・養護教諭等）まで連絡してください。

【 相談窓口 】 帰国者・接触者相談センター

★ 滋賀県健康医療福祉部薬務感染症対策課 080-2470-8042 ★
もしくは、各地域の保健所

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための臨時休業です。何度も何度も聞いていると思いますが、不要不急の外出を控えて、手洗い・うがい・部屋の換気等、季節性のインフルエンザと同様の感染症対策をしてください。



ウイルスは、空気中に漂っていたり、ドアノブ等いろいろな人が触る場所についていたりします。ウイルスがついた手で鼻や目を触ったりすると粘膜から、そのまま食べ物を食べると口から体の中に入り込んでしまいます。そのため、こまめな手洗いがとても大切になることがわかります。

厚生労働省のホームページによると、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議で、（現時点での見解であり、随時変更される可能性があるとしていますが・・・）「症状の軽い人からの感染拡大」として、『若年層は重症化する割合が非常に低く、感染拡大の状況が見えないため、結果として多くの中高年層に感染が及んでいると考えられる。』『（全国の若者の皆さんへのお願いとして）人が集まる風通しが悪い場所を避けることで多くの人々の重症化を食い止め命を救えます。』等が記載されていました。抜粋ですので、詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症に関する最新情報を常に知り、自分自身の身体を守れるようにしてください。不要不急の外出を避け、自分自身の身体を守ることで、自分の周りの人たちも守ることができると思います。

自宅で身体を動かしていますか？

本当ならば、自転車や歩いて登校したり、学年末考査後は体育の授業を受けたり、運動部に所属している人は、部活動をして体を動かすことができるのですが、臨時休業中は、家の中で過ごしているため、あまり体を動かしていないのではないのでしょうか？

運動って何をすればいいの？という人へ・・・

体育科の先生に、家でできるストレッチや軽い運動について何かないかと尋ねたところ、みなさんが保健体育の授業で使っている教科書の中からいくつか紹介してもらいました。参考にしてみてください。

最新高等保健体育	49 ページ	リラクゼーションをしよう
	138 ページ	体カトレーニング
アクティブスポーツ	表紙裏	はやわかり・・・ストレッチ体操の基本 25
	28 ページ～	体づくり運動

「体づくり運動」の中には1人ではできない運動がありますが、兄弟や家族でやってみてもよいのではないのでしょうか？

具合の悪い時は無理に動かなくても大丈夫です。毎日じゃなくてもいいので、家庭学習の合間に運動を取り入れることをお勧めします。



みなさんに保健だよりを配布することができませんので、ホームページに掲載します。