

保健だより

えががお



川口市立岸川中学校 保健室 令和2年5月12日

新型コロナウイルス感染拡大により
5月末まで緊急事態宣言が延長され、休校も続きます。感染を防止して
6月1日に元気な笑顔で会いましょう

さわやかな風と新緑が気持ち良い季節になりました。

いつもならばゴールデンウィークが終わり、学校生活が充実する時期ですが、今年は新型コロナウイルス感染症による休校が続きます。

休校期間中、からだや病気・心の健康について、心配なことや相談したいことがある時、

岸川中学校の保健室【養護教諭 鈴木】までお電話ください。お話を聴かせてください。

TEL:048-268-4506

職員室につながります。「保健室に電話をまわしてください。」とお伝えください。
不在時は、折り返しご連絡いたします。クラス・お名前・連絡先を伝えてください。



5月4日に

「感染の広がりを避けるための「新しい生活様式」

具体例が示されました。

「新しい生活様式」の具体例	
	<ul style="list-style-type: none"> ・外出時は症状がなくてもマスクを着用 ・人との間隔はできるだけ2メートル空ける ・手は水とせっけんで30秒程度洗う
	<ul style="list-style-type: none"> ・帰省や旅行は控えめに ・誰とどこで会ったかをメモする
	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物は通販や電子決済を活用 ・食事は横並びに座り、大皿を避ける ・冠婚葬祭などでは多人数で会食しない

詳しい情報は



こちらから！

「毎日の体温測定・健康チェック」「3つの密を避ける」も継続！



Check!

5/8(金)~6/3(水)
の健康観察票を配布
しました。
引き続き、健康状態と
生活習慣を記録して
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



裏面につづく ⇒ ⇒

新型コロナウイルス感染症が疑われる症状があらわれたら、ここへ相談してください。

重要!

変わりました!

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある
- 軽い風邪症状が続く(4日以上の場合は必ず)

川口市新型コロナウイルス感染症相談電話

048-423-6832

(月~土 8:30~17:15)

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

0570-783-770

(24時間受付)

学校がある日と同じ時間に起きよう!

**規則正しい生活で
 免疫力を高めよう!**

朝、起きたら太陽の光を浴びよう! (14~16時間後に眠気を起こす働きがあります)

***** 健康観察票に記録した『生活習慣』を見直してみよう*****

生活習慣 ※時間を記入、または、あてはまるものに○をつける				
起床時刻	就寝時刻	食事 食べたら○つける	運動・からだを 動かした	メディア 使用時間
7:00	11:00	朝・昼・夜	①ストレッチ ②筋トレ ③その他の運動	①1時間以内 ②1時間~3時間 ③3時間以上
6:45	10:30	朝・昼・夜	①ストレッチ ②筋トレ ③その他の運動	①1時間以内 ②1時間~3時間 ③3時間以上
6:30	10:00	朝・昼・夜	①ストレッチ ②筋トレ ③その他の運動	①1時間以内 ②1時間~3時間 ③3時間以上
6:45	10:00	朝・昼・夜	①ストレッチ ②筋トレ ③その他の運動	①1時間以内 ②1時間~3時間 ③3時間以上



2年生 A君

早寝・早起き、3食しっかり食べて、定期的に運動を取り入れ、メディア使用時間も3時間以内です。毎日、健康観察と検温を行い、健康状態も良好です。

学校再開まで、この生活を続けて体力・免疫力を維持しましょう。



3年生 Bさん

昼前に起きて、深夜や明け方に寝る『昼夜逆転生活』になっています。メディア使用時間が毎日3時間を超えているので、深夜までスマートフォンを使ったり、ゲームをしているのでしょうか?

起床時間が遅いでの、朝食を抜く日もあります。このまま不規則な生活を続けていると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。何より、6月から学校に登校できるか、とても心配です。

早く、学校がある日と同じ生活習慣に戻してください。

生活習慣 ※時間を記入、または、あてはまるものに○をつける				
起床時刻	就寝時刻	食事 食べたら○つける	運動・からだを 動かした	メディア 使用時間
11:00	4:00	朝・昼・夜	①ストレッチ ②筋トレ ③その他の運動	①1時間以内 ②1時間~3時間 ③3時間以上
11:30	2:30	朝・昼・夜	①ストレッチ ②筋トレ ③その他の運動	①1時間以内 ②1時間~3時間 ③3時間以上
11:00	2:00	朝・昼・夜	①ストレッチ ②筋トレ ③その他の運動	①1時間以内 ②1時間~3時間 ③3時間以上
11:30	11:30	朝・昼・夜	①ストレッチ ②筋トレ ③その他の運動	①1時間以内 ②1時間~3時間 ③3時間以上

「十分な睡眠と早寝・早起き」「1日3回の食事」「適度な運動」など、規則正しい生活が免疫力を高めます。健康観察票に記録された生活習慣を見ると、心配な人が……。このまま不規則な生活を続けると、6月になって学校が再開されても、登校できなくなるのではないかと心配しています。今日からでも遅くない! 早寝・早起きを心がけて、生活リズムを取り戻してください。