

ほけんだより

令和2年4月6日
昭島市立拝島中学校 保健室

拝島中学校の皆さん、入学・進級おめでとうございます。今年度より拝島中学校に赴任しました養護教諭の石川美奈子と申します。

新型コロナウイルスの大流行によって学校が通常通りのスタートが出来ず、なかなか皆さんとゆっくり関わることが出来ず残念です。休校中は自宅でどのように過ごしているのでしょうか。体調はいかがでしたか。少しでも早く通常の生活に戻れるように今は一人一人ができる最善の行動を心がけましょう。

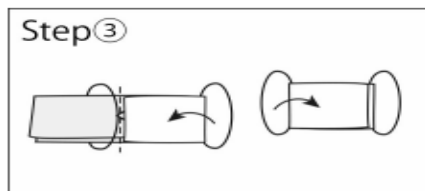
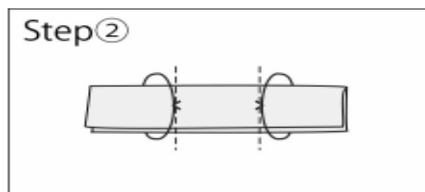
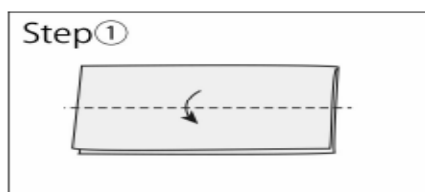
〇新型コロナウイルス対策〇

- ① **手洗い**・・・ドアノブや電車のつり革など様々なものにふれることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食事の際などこまめに手を洗いましょう。
- ② **普段からの健康管理**・・・普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ③ **適度な湿度を保つ**・・・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ④ **3つの密を避ける**・・・集団感染を防ぐために「換気の悪い密閉空間」「多くの人が密集する場所」「近距離で会話や発声する密接場面」を避けましょう。

〇マスク着用をお願い〇

学校では、生徒全員が健康で安全な学校生活を送るために、登校時にマスクの着用をお願いいたします。ただいま、入手困難な状況となっておりますので、休校中の家庭での時間を利用して、ぜひ洗って繰り返し使える「手作りマスク」を作成していただけたらと思っております。作り方はインターネットなどでもたくさん出ておりますが、参考として紹介いたします。

☆ハンカチで作る手作り簡単マスク☆



- ① 半分に折ったハンカチを更に半分に折る。
☆そこから更に半分に折るときれいに出来ます。

- ② 幅3等分の位置にヘアゴムなど左右から通す。
(ヘアゴム以外のゴムを利用すると、長時間かけても耳が痛くなりやすいです。)

- ③ 両端を3等分の位置で折って片方を中に差し込んで完成！！
☆Step①で2回、半分に折った場合は上下を伸ばして調整しよう！

【用意するもの】

1. 薄手のハンカチ
(50 cm×50 cm位。他もOK)
2. ゴム (ヘアゴムなど)
たったこれだけ！！