

保健だより

令和2年 5月
鹿沼南高 保健室

みなさん、こんにちは。休校中はどのようにお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行により、外出自粛が続いてストレスがたまっていることだと思います。

今月の保健だよりでは、新型コロナウイルス感染症の情報と、お家でできる簡単なリフレッシュ体操を紹介したいと思います。

新型コロナウイルス感染症

◎新型コロナウイルス感染症はどうやって感染するの??

ひまつがせんと
飛沫感染

せきやくしゃみに乗ってウイルスが飛ぶ



せししくかた
接触感染

ウイルスのついた手で目や鼻、口を触る



◎予防法

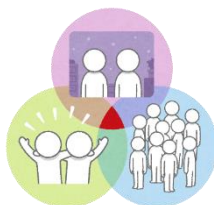
★手洗い・うがい★



★咳エチケット★



★3密を避ける★



新型コロナウイルス感染症にかからないために、手洗い・うがい、咳エチケットをし、やむを得ず出かけるときは3密を避けましょう。3つの密だけでなく、1つの密も避けねばなりません。カラオケや映画館、ライブハウス、ショッピングモールに行くことは避けましょう。

◎マスクをつけよう！

文部科学省から、みなさんに布マスクが届きました。5月3週目の出校日に1人1枚配られます。なくさないように名前を書いておきましょう。

学校が再開されてつけるマスクがない時は、今回配られたマスクをつけましょう。



◎スマホとの正しい付き合い方

長い休校で、スマートフォンばかりいじっていませんか？スマートフォンの長時間使用にはこんなリスクがあります。

- ◆夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂う。
(脳が昼と夜の区別ができなくなります)
- ◆視力が落ちる。
- ◆長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れる。

このようなことにならないために・・・

スマートフォンを使うときのルールを決めよう！

- 例) 食事中は使わない
 お風呂に持ち込まない
 夜____時をすぎたら利用しない
 利用は1日____分まで
 家ではリビングで使う
 充電器はリビングにおく

これを参考に自分のルールを決めましょう！



◎健康チェックをしよう！！

新型コロナウイルス感染症が流行しているため、自分の健康状態をチェックしましょう。出校日に健康チェックカードを配布します。毎朝、起床後に体温を測って、カードに記載されている自覚症状がないかチェックしてください。

Q. 新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合、どこの医療期間に行けば検査、診察をしてもらえる？

→ **かぜの症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさや息苦しさがある場合には、最寄りの保健所に設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。**

保健所名称	管轄	連絡先
県西健康福祉センター	鹿沼市 日光市	0289-62-6225
県南健康福祉センター	小山市 栃木市 下野市 上三川町 野木町 壬生町	0285-22-0302
宇都宮市保健所	宇都宮市	028-626-1114

なお、**相談・受診の目安は今後変更される可能性があります。**

新型コロナウイルスの新しい情報に関しては、下記のホームページをご確認ください。

関連情報ホームページ

国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

文部科学省 <https://www.mext.go.jp/>

◎お家で簡単リフレッシュ体操！！

新型コロナウイルスの流行で外出する機会も減り、運動不足になってはいませんか？
外出自粛による運動不足を解消するため、家で簡単にできるリフレッシュ体操を紹介したいと思います。

あさイチ 筋肉元気体操～自宅できる”やさしい”筋トレ！～

<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/205-2.html>

あさイチ 超ラジオ体操～在宅でも出来る！運動不足解消！～

<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/205-1.html>

公益財団法人日本サッカー協会 プロサッカー選手らによるトレーニング動画

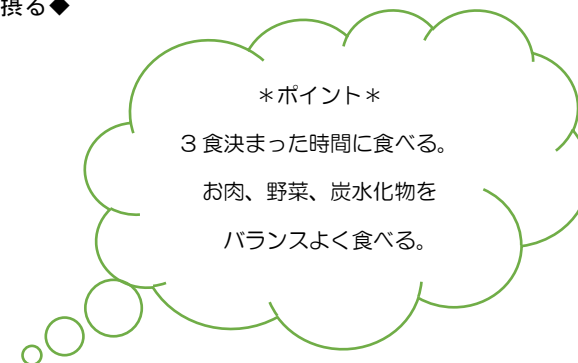
https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/players_movie.html

このほかにも、多くのアスリートが運動不足解消のトレーニング動画を公開しています。
自分の興味のある競技、応援しているアスリートの方が動画を出しているかもしれません。
ぜひ調べて、家で実践してみてください！

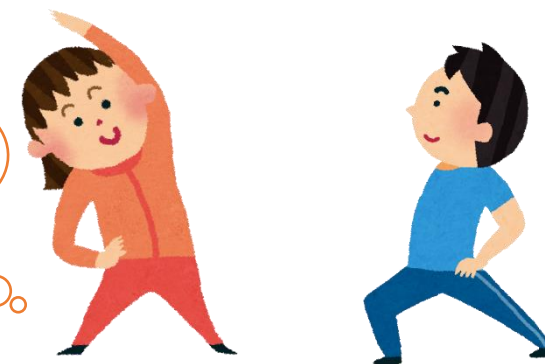
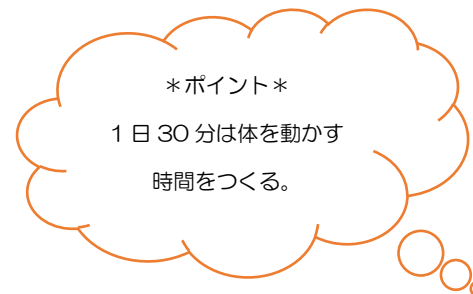
◎生活習慣を整えよう

新型コロナウイルスに打ち勝つために、生活習慣を整えて免疫力を高めましょう。

◆バランスのとれた食事を3食きちんと摂る◆



◆適度な運動をする◆



◆睡眠をとる◆

