

新型コロナウイルス情報

4月

鳩山高校保健室

皆さん、休校中はどのように過ごしていましたか？

自主的に外で運動をしていた人、家の中で体を動かしていた人、食生活に気を付けた人、ただただ「じ〜っ」としていた人。なにが本当の正解かはわかりません。でも、①バランスの良い食事をとること、②適度な運動をすること、③睡眠を十分にとることは、**体が病気に打ち勝とうとする力を確実に伸ばします。**

この3つは学校が再開されても、休校が延びても、いつでも必要なことです。

今回の感染予防をしながらの過ごし方は、これからの人生の中でもきっと役に立つことがいっぱいあります。その証拠に、昨年度、本校でインフルエンザに罹った生徒は、例年に比べてとても少なかったのです。みんな、がんばればできることも多いのですよ！



朝のセルフチェック！ ※特に登校前は必ずチェックしましょう。

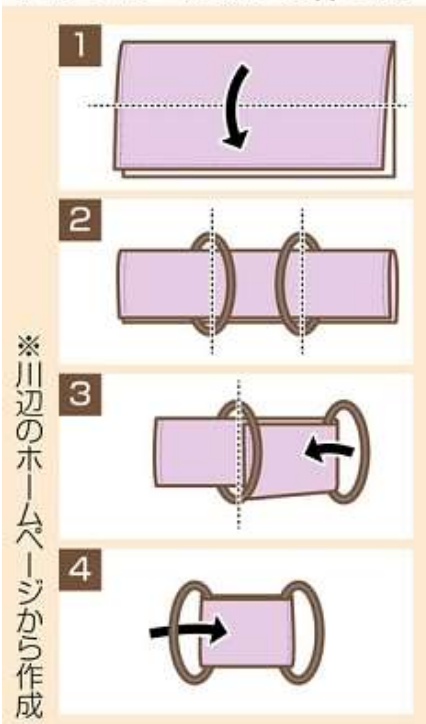
みなさんに**健康観察シート**を配布しました。自分の身は自分で守るのはもちろんですが、家族や周りの人につさないためにも、自らの健康管理が必要です。またこの内容は、**保健所等に相談する時や、もし感染したことが分かった際にも、感染拡大防止に役立ちます。**面倒でも、必ず記入しておきましょう。

思い出した時に書いても良いですよ(なくしてしまった人は、鳩山高校 HP からダウンロードしてね)。

マスクのつくり方、洗い方 ※こんな時こそ、ネットの活用を！

スマホやパソコン、タブレット、携帯、色々な呼び方がありますが、共通点は一つ、インターネットで色々な人とつながっている事。そして色々な情報が手に入れられること。今こそ、活用してください！

ハンカチマスクの作り方



みんなゲームがうまくいかない時や、内緒で聞きたいことがあると、ネットを使ってすぐに検索しますよね？今度はゲームの為だけではなく、生きていくための情報を手に入れましょう！

未だになかなか手に入れられないマスク。じゃあ、作ろう！

縫えないなら、縫わない方法もあるじゃないか！

マスクゴムがないなら…検索したら次のようなことが出てきたよ。

マスクゴムがないときの代用アイデア

- ①毛糸などの紐…顔の大きさに合わせて長さを調節すれば、伸縮しない毛糸や紐でも大丈夫。
細いと危険なので、太く柔らかいもので。
- ②ヘアゴム…ハンカチに合わせて色も変えたら楽しいかも。
- ③輪ゴムを連結する…うーん、摩擦で痛いかもしれないけど、保育園でもお面とかにも使うし、一番身近？
- ④今まで使っていたマスクのゴム…うまくすれば再利用できそう。
- ⑤古い(新しくても可)ストッキングを輪切りにする
…一番耳が痛くなりにくそう。優しくしてお安くできます。

中日新聞2020. 3. 12より掲載

ハンカチ以外にも、検索すると色々なもので作っています。

あとはマスクの洗い方。ぜひ厚生労働省のHPで確認して下さい。

*動画が分かりやすいです (YouTubeから「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索)