

ほけんだより

2020.5 鳩山高校保健室

生活のリズム、崩れていませんか？

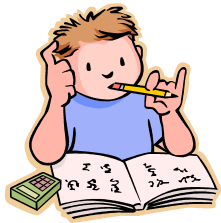
休校が続いて、いつもの春とは大きくちがう新学期となりました。

みなさん元気になっていますか？そろそろ学校が恋しくなってきましたか？

世界中が新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けて、一丸となって自粛生活を送っています。生活のリズムが大きく変わってしまい、「体調があまり良くない」なんて人も出てきているでしょう。

私も家にいることは大好きですが、それでもあまり外出しないしていると、「あ～、今私ダメ人間・・・」って状態になる自信があります。

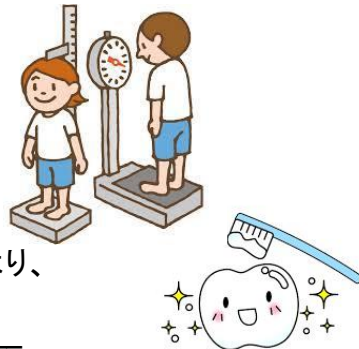
でもみなさん、心を強くもって、どうにか生活のリズムを取り戻しましょう。難しいとは思いますが、学校生活と同じようなリズムで生活することを心がけ、学校再開時に体調を崩すことなく登校できるようにしましょう。



1学期の健康診断について

毎年4～6月に行っている身体測定を含めた健康診断。現時点では2学期以降に延期することとしています。毎年、みなさんの成長や体調の異変などを知るために行うものですが、この状態で無理に行うより、感染症の危険性が落ち着いてから行うこととしました。

なので、みなさんをお願いします！体調に異変を感じたら、早めに主治医の先生に相談してください。歯科検診も延期の状態です。虫歯にならないように、毎日の歯磨き、しっかりと行ってください。早期発見、早期治療も大切ですが、予防もとても大切ですよ。



～心の健康について～

みなさんの顔が見えなくて、心配なこと、たくさんあります。

みなさんの心は元気ですか？不安なこと、心配なこと、気持ちがいっぱいになってしまう前に、身近な人と会話をしてください。雑談をすること(話をすることも、聞くことも)お互いにストレスの発散には必要なことです。それでも、どうにもなりそうになかったら、学校で話してみましょ。

2週間に1度ですが、スクールカウンセラーの先生も来校します。

来校予定日はホームページでお知らせしている通りですが、

今回は5月20日(水)です。予約優先になります。臨時休業中ですが、相談したい場合は、保健室に連絡してくださいね(電話でOK)。

適度な運動も、ストレス発散には必要です。今、出来る範囲で体を動かしましょう。



布製マスクを同封しました

文部科学省から『布製マスク』が生徒の皆さん全員へ配布されます。一人あたり2枚配布予定ですが、まずは1枚分が学校に届きましたので、今回同封しました。学校再開後もマスクをつけての登校が必要となります。なくさないように、大切に扱ってください。

(※2枚目はまだ届いていませんが、学校再開後に配布予定です)

【布製マスクの取り扱いについて】

布マスクのメリット

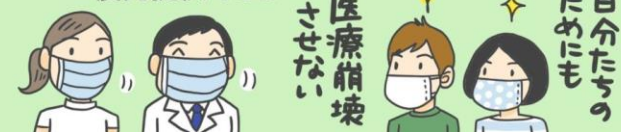


① 飛沫の飛散防止
相手に感染させない



② 洗えるから
リーズナブル

③ 医療従事者にサージカルマスクを
優先提供できる



医療崩壊
させない
自分たちの
ためにも

布マスクを使う人が注意すること



繰り返し洗って
へたったら
新しいもの
を使う



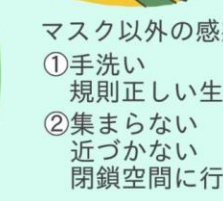
1日使った
マスクは洗う



洗剤で洗って
ウイルスを落とす



顔とマスクの間
なるべく隙間を
つくらない



マスク以外の感染予防も徹底する

① 手洗い
規則正しい生活など
② 集まらない
近づかない
閉鎖空間に行かない



顔を
さっぱり洗う！

(日本トイレ研究所より抜粋)

* 汚れが気になる場合は漂白剤を使い、においがなくなるまで、十分にすすいでください。なお、柔軟剤の使用は避けてください。

布製マスクは1日に1回の洗濯により、おおむね1ヶ月の利用が可能とのこと。

洗い方についての詳細は、「新型コロナウイルス情報4月」でもお知らせしたように、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)

一度は見てみてくださいね。洗濯機で洗ってしまうと、縮んだり型崩れをしてしまいますよ。長く使うためには、丁寧な取り扱いをしましょうね。

＜布マスクの洗い方＞

- ① 衣料用洗剤で、もみ洗いでなく、軽く押し洗い。
- ② 十分にすすぐ。
- ③ 乾燥機は使わず陰干しで自然乾燥。

このマスクは洗っていただくことで 再利用できます

布マスクの利用・洗濯方法

(今回、配布する布マスクのメーカー等からの情報をまとめたもの)

布マスクの洗い方

- 1 衣料用洗剤で、もみ洗いではなく、軽く押し洗いしてください。
- 2 十分なすすぎをしてください。
- 3 乾燥機は使わず、陰干しで自然乾燥してください。



洗濯回数

- 1 洗濯により縮みますが、複数回の再利用については品質上問題ないことを確認しております。
- 2 一日一回の洗濯の頻度を推奨しており、汚れがつかましたら、その都度洗濯してください。

漂白剤、柔軟剤の使用について

- 1 汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤を使い、においがなくなるまで十分なすすぎをしてください。



漂白剤を使用する場合は、炊事用のゴム手袋などをご利用ください。



- 2 柔軟剤の使用は避けてください。

洗濯表示記号



40℃限度
手洗い



タンブル乾燥
NG



アイロン
NG

上手な洗い方を動画でご紹介しています

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o&feature=youtu.be>

🔍 布マスクをご利用のみなさまへ

YouTube
布マスクの
手洗い動画

