

ほけんだより



長い臨時休校期間もあった1学期が終わり、普段よりも少し短い夏休みが始まります。病棟での生活や課題学習など、1学期に頑張った自分をたくさん褒めてあげてください。そして、ゆっくり心と体を休め、2学期に備えましょう。

熱中症などへの注意も忘れず、引き続き新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めながら、有意義な夏休みにしましょう。

令和2年7月31日
ふるさと支援学校 保健室



手洗いのすすめ

手洗いの、**6**つのタイミング

感染症予防のためには、流水による手洗いが基本です。アルコールなどの手指消毒液は、流水での手洗いができない場合に、補助的に用いるものなので、**流水と石けん**での手洗いをしっかり行いましょう。

外から帰ったとき



せきやくしゃみ、
鼻をかんだとき



食事の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを
触ったとき



石けんに含まれる界面活性剤という成分は、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせる効果があります！

指先、指の間、手首、手のしわなどウイルスが残りやすいところを念入りに洗いましょう！

熱中症に注意！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント！

1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節しましょう。換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整するといいです。

2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・各教科の特性に応じて十分な身体的距離が確保できる場合は、マスクをはずして活動することができます。

3. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分・塩分補給をしましょう。1日1.2Lを目安に。

4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・体温測定や健康チェックを行い、体調が悪いときは無理せず休養を。

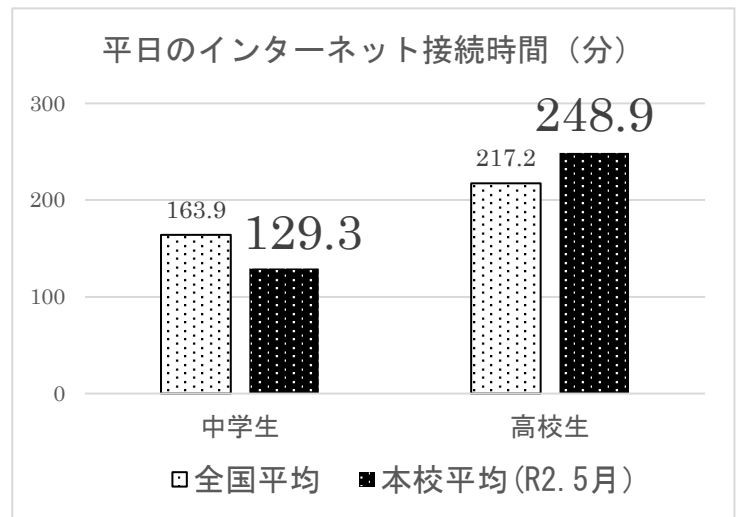
5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を。規則正しい生活を心がけましょう。



アウトメディアにチャレンジ！

5月に実施した生活アンケートの結果によると、本校の平日のメディア利用時間は、中学部で約130分、高等部で約250分となっており、高等部の生徒で、全国平均よりも30分以上多いことがわかります。病棟や自宅で過ごす時間が長くなり、自然とメディアに触れる時間も長くなっているようです。メディア利用時間が長くなると、**基本的な生活習慣の乱れ**や**体力の低下**などの問題を引き起こしやすくなります。メディア機器に過度に接する時間を減らし、学習や睡眠、運動などの時間、家族との団らんの時間を増やしてみましょう。



全国平均は、「平成30年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書（内閣府）」より

取り組みそうなもの1つだけでも実践してみよう！

1日のメディア時間を
120分以内にする

食事中は
テレビを消す

メディア機器をリビングに置いたり、家の人に預けたいする

寝る1時間前には
メディアの使用をやめる

お知らせ

本校では、アンケート調査や教育相談により、いじめの認知に努めています。令和元年度は、担任による年2回の個人面接やアンケート調査を実施した結果、いじめの認知件数は0でした。今後とも、生徒の些細な変化等を見逃さず、いじめの未然防止に丁寧に取り組みますので、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。