

ほげんだより

生活リズムを
整えよう
2020.4.20
五城目第一中学校 保健室

新型コロナウイルスの感染拡大が止まらず、本校でも4月21日（火）から5月6日（水）まで臨時休業措置をとることになりました。毎日いろいろな情報が出ていますが、ニュースで正しい情報をしっかりキャッチし、少しでも早く収束させるため、自分や大切な人の命を守るために、しっかり考えて行動しましょう。

健康診断日程も変更しなければならない状況が出てきています。その都度連絡しますので、ご了承ください。（4月22日の尿追加検査、4月28日の眼科検診は延期となります。）

■新型コロナウイルス対策として■

1 常に健康チェックを



★毎日決まった時間に体温を測ることで、体調の変化に気付くことができます。普段の平熱も把握しておきましょう。

★「いつもと違う？」体の痛み、食欲など、ちょっとしたことも見逃さず、思い当たる原因がないか、考えてみましょう。

※何か気になること、心配なことがあれば、おうちの人や学校へ相談してください。



生活リズムが乱れると、授業中に眠くなったり、食欲が出なかったり、頭がすっきりせず、集中力が欠けてけがをしやすくなったりします。

今はいくらか時間にゆとりもあると思うので、しっかり寝てすっきり目覚

めて、一日一日貴重な時間を充実させてください。

知-とこ-マイデータ

あなたのベストな睡眠時間は？
時間です。

何時に寝て、何時に起きればいちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。確かめておきましょう。

2 手洗いをしっかりと



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

アルコール等の消毒剤を使わなくても、流水での手洗いをしっかり行えば大丈夫です。

ハンドソープで洗う

↓
流す

↓
ハンドソープで洗う

↓
流す

★この2度洗いがおすすめ★

手洗いの、5つのタイミング

- 公共の場所から帰った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ご飯を食べる時
前後！
- 病気の人のケアをした時
- 外にあるものに触った時