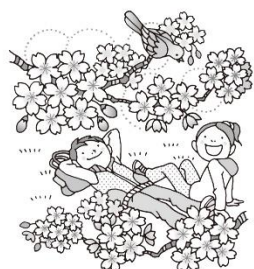


保健だより



令和2年3月24日
流山市立北部中学校
保健室



3年生の立派な卒業式が終わり、いよいよ1、2年生の皆さんの修了式。久しぶりに会う仲間の様子はとうでしたか？
まだコロナウイルスの影響があり、なかなか思うようにいかないこともあります。外は桜が咲き始め、皆さんの次へのステップを応援してくれているかのようです。
新学期、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

ハンカチを持とう！

商業施設では、「ハンドドライヤー」の使用停止が増えていきます。エアーによって、ウイルスが巻き上がり、それを吸い込むことにより感染する可能性がある、という理由からです。新聞記事によると、「ハンドドライヤーが新型コロナウイルスの感染リスクを高めるかどうかは、はっきりしない」が、「手を洗った後、新たに細菌などが付きにくくするために乾燥させるのは感染予防対策で最重要の基本」とのこと。
流北生は、1年間ハンカチチェックをしてきたので、ハンカチを持つことが習慣化していると思います。学校だけでなく、普段からハンカチを持ち歩き、手を洗ったら自分の清潔なハンカチで拭くようにしましょう。



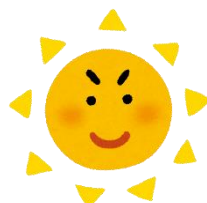
太陽の光を浴びよう

長期休業中で、外出も控えがちになっている人も多いかと思いますが、人間にとって、太陽の光は、体の調子を整えたり、免疫力を高めるために大切です。

- ①セロトニンが多く分泌される
- ②睡眠の質が向上する
- ③ビタミンDが生成される
- ④体温が上昇する

1日15～30分、外で日の光を浴びるようにしましょう。

免疫力アップにつながります！！



縫わないハンカチマスクの作り方

(毎日新聞より)

「川辺」(東京都新宿区)は、同社ウェブサイト
で「ハンカチマスクの作り方」を図解や動画で公開しています。

ハンカチ1枚とヘアゴム(または手芸用ゴム)2本を用意します。ハンカチは50センチ四方が目安ですが、顔の大きさに合わせて選んでください。

- ①半分に折ったハンカチをさらに半分に折ります。
- ②幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通します。
- ③両端をゴムの位置で折り、中央で一方にさし込むように重ねたら完成です。

装着したらハンカチの重なった部分をずらし、鼻とあごを覆うように調整してください。

あくまでも代用品です。自分のせきを飛沫(ひまつ)させない、手で鼻や口にむやみに触るのを防ぐといった一定の効果という点に留意してください。

ハンカチマスクの作り方

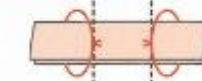
※川辺提供の図を基に作成

1. 半分に折ったハンカチを、さらに半分に折る

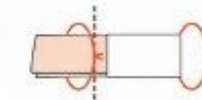


2. 幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す

Point ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ!



3. 両端を3等分の位置で折る



完成



治療が終わっていない場合はお早めに

4月からまた健康診断が始まります。今年の治療が終わっていない場合は、春休みの期間を利用して、治療をお願いします。



家でも換気を心がけよう

2月に薬剤師さんをお招きして、空気中の二酸化炭素を測定しましたが、教室ではあっという間に基準値を超えてしまい、換気が必要なのがありました。家ではどうでしょうか?花粉症もあり難しい人もいますが、学習の効率アップのために、換気も心がけてみましょう。