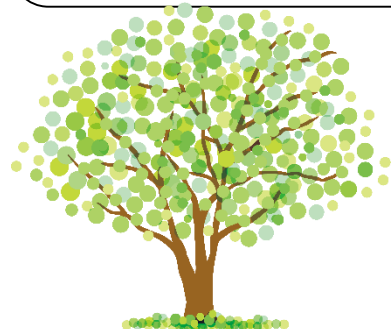


保健だより



令和2年5月7日
流山市立北部中学校
保健室



桜から新緑の葉っぱたちにバトンタッチされ、まぶしいほどの景色が広がっています。

新型コロナウイルスの影響により、外出自粛が続いていますが、ベランダや庭に出て、日の光を浴びてみてください。外の風を感じると、心も体もリフレッシュできますよ。

習慣行動を続けられるように環境を整えよう

普段通りの生活を送れることが、安心を作る第一歩となります。

学校が再開後、生活がスムーズに送れるように以下のことを心掛けてみましょう。

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">① 学校がある時と同じ時間に起床する② カーテンを開ける③ 身だしなみを整える④ 3食食べる⑤ 夜更かししない⑥ 決まった時間に勉強する⑦ からだを動かす（流北ホームページの部活動を参考にする）⑧ 長時間に及ぶスマートフォンの利用、ゲームはしない | } | 基本的な生活習慣が
大きく崩れることのない
よう心がけてください。 |
|--|---|---|

しかし、この2ヶ月で崩れてしまったものをすべて明日から改善！というのはなかなか難しいもの。すぐに完璧にすることより、継続が大事です。

「昨日より一歩前進した」と思えることを日々積み重ねましょう。



笑いが家族を元気にする！

“笑うこと”が、免疫力を高めることで知られています。先の見えない状況が続き、不安も多いと思いますが、このような時こそ、ちょっとでもうれしいことや楽しいことがあったら、ご家族で共有し、声に出して笑ってみてください。

塩素系漂白剤の活用

塩素系漂白剤は強い液体になるので、十分注意してください。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

（新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です）



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

【注意】
・家事用手袋を着用して行ってください。
・金属は腐食することがあります。
・換気をしてください。
・他の薬品と混ぜないでください。

3月31日 厚生労働省発表
『身の回りを清潔にしましょう』より

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。