

# ほけんだより

## - 5月号 -

唐津西高校保健室 2020



みなさんは『おうち時間』をどのように過ごしていますか？ 学校で過ごしているような学習時間を確保できていますか？ 体育のような、身体を動かす時間も入れてくださいね。暖かくなってきたので、外に出て太陽の陽を浴びて、体内時計のリセットとビタミンDの生成（の助け）をしましょう！

## 新型コロナウイルスの感染拡大防止！！

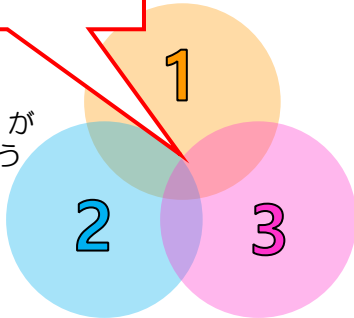


### 1. 「密閉」「密集」「密接」しない！

「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

※3つの「密」が重ならないように工夫しましょう！



①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



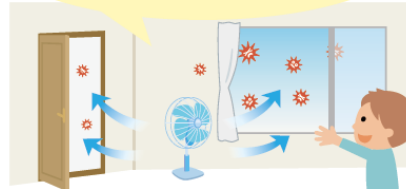
③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



他の人と  
十分な距離を取る！



窓やドアを開け  
こまめに換気を！



飲食店でも距離を取りましょう！

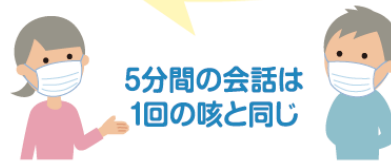
- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い遠くに座る



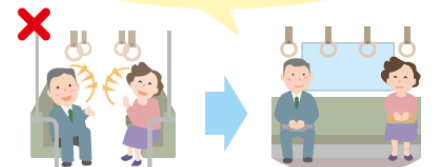
屋外でも密集するような  
運動は避けましょう！  
少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫



会話をするときには  
マスクをつけましょう！



電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう！



### 2. すぐにできる対策！

#### POINT.1

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う！！



#### POINT.2

くしゃみや咳が出るときに、ティッシュ等で口と鼻を覆ったりマスクを正しく着用する！！



### 3. 唐津西高校での対策！ みんなで協力していこう！！

**毎朝の検温！** 起床後、必ず自宅で検温し、体調が万全な状態で登校しましょう！無理はしない。

**換気の徹底！** 廊下、教室の窓を開けて密閉された空間とにならないようにする！

手指アルコール液を廊下等に設置しているので、**こまめに消毒**する！

各水道に石鹸を設置しているので、**正しい手の洗い方で手洗い**する！

#### ①手洗い **正しい手の洗い方**

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



#### ②咳エチケット **3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まる  
ところで行おう



#### **正しいマスクの着用**



### 少し外に出て…日光浴をしよう！！

皮膚に日光が当たることで、ビタミンDが体内に合成されます。「ビタミンD」は健康な体を維持するためになくてはならないものです。カルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫の機能を調整・維持してくれます。家に閉じこもりがちだと、十分な量の日光にあたりません。

メリット	デメリット
免疫力増強 骨を守る 筋力アップ 心疾患の予防 メタボ予防 がん予防 等	日焼け 紫外線角膜炎 皮膚がん 白内障 等

#### ●上手に摂取するためには●

1. 食 事…多く含む食品として、鮭、サンマ、アジなどの魚。マイタケやエリンギなどのキノコ類にもたっぷり。
2. 日光浴…1日15～20分、顔や腕を出して、日光浴してみましょう！  
※紫外線アレルギーや肌の弱い人は注意しましょう！食べ物でも十分補うことができます！！

### 5月の『花』を咲かせるのは？

こんな英語のことわざを知っていますか？

【 **April showers bring May flowers.** 】(4月の雨が5月の花を咲かせる)

「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。

【 **Take the bad with the good.** 】(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味です。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか？嫌なことがあった日は、声に出して言ってみましょう！！

