



2020.5 津田中学校

保健室

## 





人との間隔は2m

会話(できるだけ対面は避ける)



飛沫・侵入を防止

外出時・会話をする時は必ず着用。 マスクの表面には触れない。



ウイルスを洗い流す

登下校すぐ、食事前、物に触れた後 手洗い習慣をつけよう

### 【家の中で】

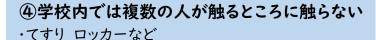
- ()朝起きたら体温を測ろう(健康チェック)
- 熱はない? 風邪症状はない? → 記録
- ※体調が悪い時は自宅で療養しよう

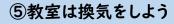


- ②家を出る時にマスクを着けよう
  - ・登下校中、人との距離も注意 少人数登校

## 【学校の中で】

③学校に着いたら手洗い・うがい





- ⑥トイレを流すときはフタをしよう
- ⑦対面での会話は控えよう、会話は距離を保つ
- 8 すれ違う時は距離をとろう
- ⑨下校前に手を洗おう





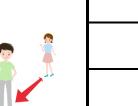
## 【帰宅したら】

- ⑩すぐに着替えよう
- ①手・顔を洗おう(できればシャワーも)

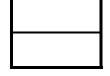


CHECK!











# よがけてほしりこと

#### 701

## 規則正しい生活

睡眠…早寝早起き、8時間睡眠めざす。 睡眠不足は、免疫低下、精神不安定に。

運動…30程度の散歩、筋トレで体力を向上!

食事…生きる源です!

バランスの良い食事をとり免疫力アップ

#### 704

#### 正しい情報を入手する

テレビ、スマホなど様々なところで、多くの情報が飛び交います。その中には、偏った解釈や間違った情報が多くあります。何が正しいかきちんと考え、正しい情報を得るようにしましょう。それが、自分も周りの人も助けることになります。

#### 706

### 心を整えよう (心の健康)

たくさんの我慢や不安でストレスがたまることも多いと思いますが、自分なりの気分転換方法を知り、心の安定を図ろう。

☆未来の自分から(準備:ふせん、ペン、壁)

- ①現在の不安・I 年後、3年後(もっと未来でもOK)の自分なっていたい姿を分類して書いていく。
- ②成功している自分になりきり、今の自分へアドバイスを書くその他にも、呼吸法、動物の写真をみる、ダンスをする、歌を歌うなど、リラックス方法はたくさんあります。調べて自分に合う方法を見つけよう。

#### その2

#### 咳エチケット

マスク着用が基本ですが、くしゃみ、咳をする基本ですが、知っておこう。



#### その3

#### できるだけ人ごみを避ける

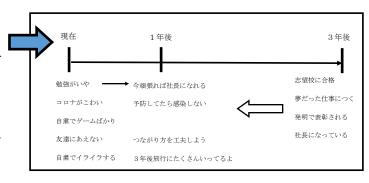
買い物・運動・公共交通機関など、どんな場面でも人の少ないところを選ぼう。うつらない、うつさないが予防です。

#### その5

#### 温かい心を育てる

大変な中頑張っている方々に感謝できる人になろう!

大切な家族、友達はもちろん、まだあったことない人、知らない人そんな人たちにも、温かく優しい気持ちで接しよう。 自分の行いは、必ず自分に返ってきます。たくさんの人に愛情を注げる人になろう。人の良いところ、良い言葉を出せる人になろう!



# 新しい生活様式

厚生労働省HP 参照

#### (1)一人ひとりの感染対策

- ◇人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける
- ◇会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ◇症状がなくてもマスクを着用
- ◇帰ったらまずは手や顔を洗う(着替え、シャワー◎)
- ◇手洗いは30秒程度、水と石鹸で丁寧に洗う(手指消毒の使用も◎)
- ◇誰とどこで会ったかをメモする

#### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ◆こまめに手洗い・手指消毒
- ◆こまめに換気
- ◆3密の回避(<u>密集·密接·密閉</u>)
- ◆毎日の体温測定(朝·昼·タ)、健康をチェック
- ◆発熱又は、風邪の症状がある場合は自宅で療養
- ◆身体的距離の確保

#### (3)日常生活での各場面の生活様式

- ◇買い物はⅠ人または少人数ですいた時間に
- ◇ジョギングは少人数で
- ◇狭い部屋で長居は無用
- ◇公共交通機関の利用は混んでいる時間をさける
- ◇食事は大皿をさけて、料理はここにする

- ◇レジに並ぶときは、前後にスペース
- ◇トレーニングは自宅で動画を活用
- ◇移動は徒歩や自転車を併用する
- ◇公共交通機関の利用は会話は控える
- ◇食事は対面ではなく横並びで座る

◇公園はすいた時間、場所を選ぶ

◇すれ違う時は距離をとる