

ほけんだより 3月号



栄南中学校 保健室
令和2年3月25日(水)発行

臨時休業が始まってから1か月、こんな形ですが修了式を迎えることになりました。

臨時休業中は忙しい中、体温測定や健康管理、健康観察にご協力いただきありがとうございました。おかげさまで大きな体調不良者がいることなく、安全に分散登校も終えることができました。これから春休みになりますが、引き続き体調管理と健康観察を実施していただければと思います。また、保護者のみなさまにおかれましても体調には十分お気を付けください。

いま私たちにできること

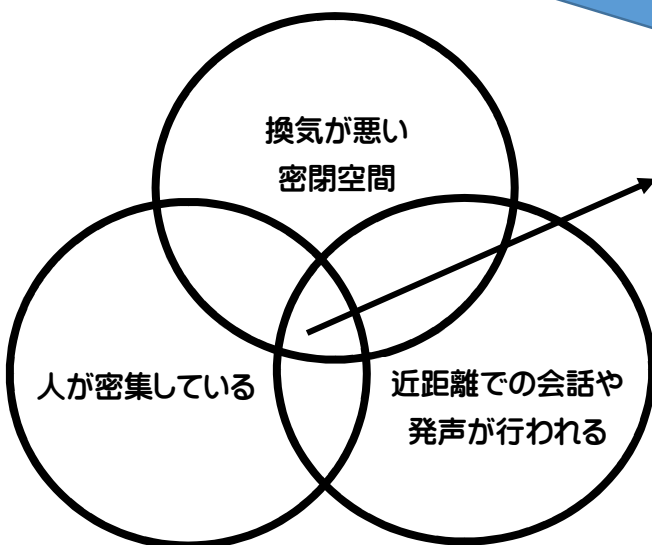
新型コロナウイルス(COVID-9)

飛沫感染と接触感染で感染します

○飛沫感染…感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを他の人が口や鼻などから吸い込んで感染します。

○接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

※現時点(3/24)では空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖された空間や近距離での会話には注意が必要です



3つの条件が重なる場所は感染リスクが高い

＝これらの条件が重なる場所はできるだけ回避するようにしましょう。



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

手洗いと咳エチケットも引き続き実行しましょう

新学期にむけて簡単な運動をしておきましょう

自宅に待機していると運動することが減り、体力が落ちます。新学期早々、学校の行き帰りで疲れて体調が悪くなってしまった…。久々に部活をしたら思うように体が動かなくてケガをしてしまった…。なんてことにならないように、無理のない程度で構わないので少しずつ体をほぐすようにしましょう。

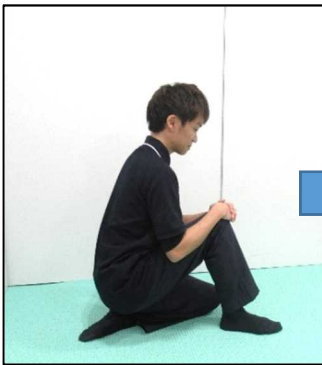
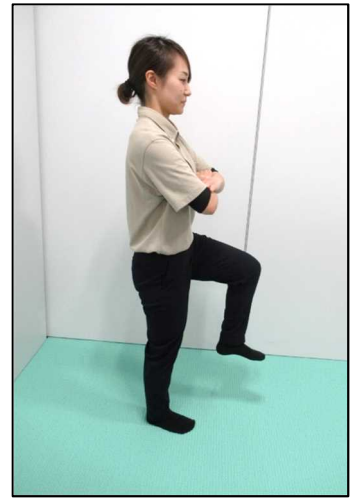
片足立ち

○片足の股関節（脚の付け根の関節）・膝の関節が90度になるように上げます。

○しっかり背筋を伸ばし、腰・背中・もう片方の脚をまっすぐしておけるように頑張りましょう。

■左右各10秒×3セットを交互にやってみましょう。

■慣れてきたら30秒×3セットを目標にしましょう。



しゃがみこみ

○写真のように、片方の膝を立て、立てた足のかかところが浮かないように気をつけながら、膝を前の方に倒して、体重を乗せていきます。

■呼吸を止めないようにして、30秒×2セットを交互にやってみましょう。

前屈

○片脚をしっかり伸ばしたまま、かかとをイス等の上にのせます。

○背中が丸くならないように注意しながら、身体を前にたおしていきます。

■呼吸を止めないようにして、30秒×2セットを交互にやってみましょう。

■慣れてきたら、膝・すね・つま先へ手を伸ばしていきましょう。



慣れてきたら…



作成 札幌市教育委員会

作成協力 北海道理学療法士会

監修 札幌市整形外科医会

(佐藤義文

(横串算敏

札幌溪仁会リハビリテーション病院)

札幌溪仁会リハビリテーション病院)