



令和2年5月20日

札幌市立新川中学校
保健室

4月13日からの新型コロナウイルス感染症流行による臨時休校。STAY HOME（お家にいよう）が始まって、もう1ヶ月が過ぎました。

「皆さん、体調はいかがですか？」

「元気でーす！」

「早く学校行きたいです！」

「学校で勉強したいです！」

「学校で部活したいです！」

「学校で、給食食べたいです。」



「学校で、友だちとおしゃべりしたいです！」・・・と、声が聞こえそうです。先生方も、生徒のいない、大人だけの学校生活。なんだか、元気出ません。

世界中で、日本中で、北海道中で、札幌市中で、学校中で、家族中で、そして自分でも、新型コロナウイルスの予防に努力しているのですが、なかなか、感染が収束しません。それだけ、今まで経験したことのないウイルスです。これからも、この新型コロナウイルスに感染しないように気を付けた生活習慣を続けて、生活をしていかなければなりません。

まずは、あと2週間のSTAY HOME（お家にいよう）。元気に過ごして、登校できる日を待ちましょう。

STAY HOME 健康チェックしてみましよう！

登校準備のために今の生活を✓してみましよう。

- 朝は、決めた時間に起きている。
- 朝・昼・晩の食事は3食食べている。
- 朝・晩の健康観察記録表（検温）を記入している
- 計画的に学習している。
- 運動したり、散歩したりしている。
- 外出時はマスクを着用している。
- 部屋の換気をこまめにしている。
- 石けんを使って、こまめに手を洗っている。
- 夜は、ぐっすり眠れている。
- 心配なことや困ったことを、話している。

STAY HOME

も生活リズム
整えよう



これから気をつけて欲しい事

自宅にいる時間が長かったので気温差や視野が狭くなっています。

- 1、**熱中症**～マスクしているため気温の変化に気づきにくい。水分補給忘れずに。
- 2、**自転車**～ずっと自宅で過ごしていて体がなまっています。車に注意！

○中学生のための健康話題

コロナウイルス感染症が流行している状況で中学生が予防のためにできること。
三密（密閉・密集・密接）を避ける。こまめに換気。そして次の2つの習慣は続けましょう。

「マスクは、あなたに（ウイルスを）うつさないためにつけます。」

「手洗いは、自分に（ウイルスを体に）入れないために洗います。」



布製マスクの配付について

文部科学省より学校にマスクの配付がありました。

配付枚数は、生徒一人2枚。（本日1枚配布。後日1枚配布予定）

布マスクは、1日1回の洗濯によりおおむね1か月の利用が可能です。洗い方に関する動画がインターネットに掲載されていますので参考にしてください。手洗いで、洗濯後に消毒を行う手順が紹介されています。

- ・YouTube から「布マスクをご利用のみなさまへ」を検索
- ・ <https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>

もう1枚のマスクは、まだ届いていませんので、届き次第、一人1枚配布となります。