

ほけんだより

令和2(2020)年5月11日(月)

札幌市立太平中学校 保健室発行

No.1

元気にしていますか？



3月から続く臨時休校ですが、皆さんは家でどのようなことを心掛けながら過ごしていますか。今、札幌をはじめ、全国各地、世界中の人々が新型コロナウイルスによる病気「COVID-19（コビット-19）」と闘っています。ワクチンや治療薬が無く分からないことが多いため、なかなか収束の兆しが見えていません。

しかし、一人一人が感染防止について理解し、周りの人と一緒になって感染対策をすることで、この新型コロナウイルス感染症から、自分や周りの人を守ることができるのです。

休校の期間が延長され、不安やストレスを感じている人もいます。**学校が再開されるまで感染予防を続けるとともに、休校中の過ごし方など心配なことがある時は、家の人や先生に話すようにしてください。**一日でも早く学校が再開し、皆さんに会えることを待っています。

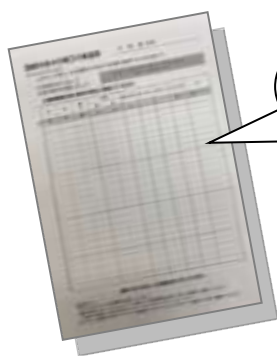
健康診断のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大により、例年6月30日までに実施する健康診断の一部が2学期以降の実施になりました。現在、日程を調整しているところですので、お知りおきください。



学校医の先生の紹介

- *内科医： 荒谷 英二 先生（札幌しらかば台篠路病院）
 - *歯科医： 渡部 哲也 先生（太平歯科医院）
 - *眼科医： 柳谷 典彦 先生（太平眼科）
 - *耳鼻科医：井本 龍彦 先生（しのろ耳鼻咽喉科クリニック）
 - *薬剤師： 小林 友希 先生 ※今年度より
- 今年度、健康診断等でお世話になる校医の先生方です。



「毎日の検温表」
HPにアップしました！
ダウンロードして
使ってください。

提出日
次回登校日

わたしのプロフィール

名 前：中村 芽衣子

誕生日：5月25日生まれ

趣 味：歌をうたうこと、ドライブ、最近は、釣りをしながら朝日を見るのが楽しみです。

最近よくしていること：

フォームローラー、筋トレ、読書



保護者の方へ

お子様の毎日の健康観察にご協力いただきまして、ありがとうございます。感染症の集団感染予防の観点から、休校中も、朝晩の検温と健康観察を継続していただきますようご協力をお願いいたします。次回登校日に持参させてください。

改めまして、太平中学校3年目になりました。新型コロナウイルスの流行に伴い、この休校期間中、生徒がどのように過ごしているのか、健康とは何か、日々の暮らしについてなど色々なことを考えさせられています。今年度も子どもたちの心に寄り添いながら定期的に「ほけんだより」を発行していきますので、ご愛読いただければと思います。

新型コロナウイルス感染症を正しく知り、休校中の過ごし方を考えよう

毎日の

心と体の健康チェックリスト



自分の計画したスケジュールで規則正しい生活を送ろう

1. 毎朝、決まった時間に起きていますか。	はい・いいえ
2. 朝食は毎日食べていますか。	はい・いいえ
3. 運動をする時間をつくっていますか。	はい・いいえ
4. 毎日、決まった時間に寝ていますか。(23時まで)	はい・いいえ
5. 計画的に学習を進めていますか。(自分なりの時間割)	はい・いいえ
6. 掃除や食事づくりなど、家事をしていますか。	はい・いいえ
7. 携帯電話やインターネット、ゲームの時間を決めて利用していますか。	はい・いいえ
8. 音楽を聴いたり、読書をしたりするなど、リラックスできることをしていますか。	はい・いいえ
9. 困ったことや心配なことがある時は、家の人に話していますか。	はい・いいえ
10. 外出後や食事の前などに、石けんを使って手洗いをしていますか。	はい・いいえ
11. くしゃみや咳が出る時は、咳エチケットを守っていますか。	はい・いいえ
12. 鼻水や咳などの風邪の症状はありませんか。	はい・いいえ
13. 体温はいつもと同じくらいで、高熱はありませんか。	はい・いいえ



1日を振り返って「はい」が全部つくとい生活習慣です。その調子でがんばりましょう！

「かからない」と「うつさない」のために

早寝早起きをして睡眠時間を十分にとること、バランスのよい食事や軽い運動を生活の中に取り入れるようにしましょう。規則正しい生活習慣やストレスを上手に発散させることで、免疫力が高まります。運動をする時間が少なくなっていないですか。動画（下記に紹介）を利用して部屋の中でできる運動や、周りの人との距離をとりながら散歩や軽いジョギングをしてみましょう。

人が多く集まる場所は誰が感染しているか分からないので、できるだけ避けるようにしてください。外出から帰った後や食事の前などは、こまめに石けんを手を洗うようにしましょう。自分の体調の変化に気を配り、毎日、朝と夜に体温を測ってください。

札幌市HPより「臨時休業中の学習課題」 家でもできる運動

- * 「家でもできる体づくり運動～エアロビクス～」
- * 北海道コンサドーレ札幌「おうちで簡単にできるトレーニング動画」
- * なわとびチャレンジページ

なわとびがなくてもエアなわとびでもいい運動になるよ♪

