

ほけんだより

おうちの人と読んでください。

4月号

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室 令和2年4月発行

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

今年度は、例年とは異なり新型コロナウイルス感染症の予防のために、学校がお休みになります。みなさんの健康を守るため、学校をお休みにして感染するリスクを減らすということが目的です。新型コロナウイルス感染症に「かからない」・「うつさない」ための行動を一人ひとりがとりましょう。学校が再開し、新入生のみなさん・在校生のみなさんと会えるのを楽しみにしています。元気に登校できるよう、お休み中の過ごし方も気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症について* (令和2年4月2日時点版厚生労働省HPより)

○コロナウイルスとは？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっています。その中の一つが「新型コロナウイルス (SARS-CoV2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因で多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」や「中東呼吸器症候群 (MERS)」です。

○どのようにしてうつるの？

- ・飛沫感染・・・ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともに飛び出したウイルスを吸いこむことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは2～3m飛びます。



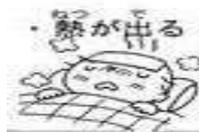
せきやくしゃみを飛ばさないように、せきエチケットが大切だよ！

- ・接触感染・・・ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手でおさえた後に周りの物にふれると感染者のウイルスがつきます。その部分にふれると手にウイルスがつき口や鼻から感染することがあります。



こまめに手洗いをして、手についたウイルスを石けんと水で洗い流そう！

○症状は？



* このような症状が出た場合は、必ず休んで経過をみてください。症状が続く場合は、最寄りの保健所や相談所等へ連絡してください。

感染症予防の基本は手洗いです！こまめにしましょう！

手洗いの手順

1. 流水で手をぬらしたあと、せっけんをつけ、手のひらをこする
2. 手の甲を洗う
3. 指先・爪の間を念入りにこする
4. 指の間を洗う
5. 親指をねじり洗いする
6. 手首も忘れずに
7. 水できれいに流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭く

うつさないために

せきエチケットも大切です！

3つの咳エチケット

！マスクがない時

！とっさの時

- ①マスクの着用
(口・鼻を覆う)
- ②ティッシュ・ハンカチ
で口・鼻を覆う
- ③服のそでで
口・鼻を覆う

～正しいマスクのつけかた～

- ①鼻の部分軽く曲げ、折り目をつける。
- ②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。
- ③鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす。
- ④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。

新型コロナウイルスの感染を予防するためには、こまめな手洗いが推奨されていますがさらに免疫力を高めることも重要です。免疫力は、栄養・運動・休養によって高められます。

毎日のちょっとした心がけで、ウイルスから身を守りましょう。

免疫力を高めるには・・・

- ① 栄養バランスの良い食事
- ② 適度な運動と睡眠
- ③ 生活リズムを整える
- ④ 笑顔(^^)

① 朝ごはんは「食習慣の大黒柱」、毎日きちんとバランスよく食べよう！



「バランスよく、1日3食食べよう！」

毎日食べていると言っても、菓子パンだけ、ヨーグルトやプリンだけ、果物だけという偏った朝ごはんになっていることも・・・

チェック！理想的な朝ごはんとは・・・

- ☆温かい飲み物があること
- ☆ご飯やパンなどの主食
- ☆卵や豆類乳製品などタンパク質のおかず
- ☆野菜や果物でビタミン・ミネラルをプラス！

② からだ全体を動かす運動を1日10分程度位から始めてみましょう。

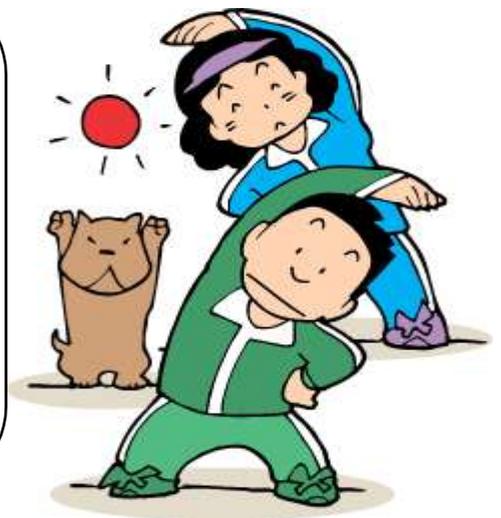
血液のめぐりがよくなって、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。ラ

ジオ体操や腹式呼吸(深呼吸)などやってみては・・・。

深呼吸をする時は、初めに、普通に鼻から息を吸い、口から吐きます。

その後、「ゆっくり鼻から大きく吸って、十分吸いきったら呼吸を1秒から2秒止めて、できるだけ長くゆっくり口から吐く」を、5から6回繰り返してみましょう。

息を吐く時にお腹をへこませて、吸う時に膨らませるように意識すると効果的です。寝る前にやるとぐっすり眠れますよ！



③生活リズムを整えよう！



朝の目覚めの時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

はやね・はやおき・あさごはん！

③楽しく笑うことによって体内の免疫細胞が活性化！

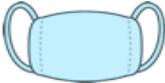
新型コロナウイルス感染症に対して戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみあげてくるのは、ごく普通なことです。信頼している人と話すと気持ちが楽になりますよ。

読書、音楽を聴く等、趣味の時間を持ち、気持ちを和ませて過ごすのもよいですね。この機会に長編小説を読んでみては・・・。

不安をあおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことも、不安を抑えるのに大切かもしれません。

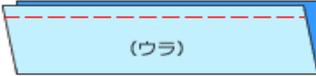


手作りマスクに挑戦してみよう！～おうちの人と一緒に気に入りの柄で作るのもよいですね！



子ども用 ガーゼマスク（平面タイプ）の作り方

①中表に2つ折りして、縫いしろ1cmで縫う



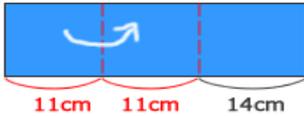
(ウラ)

②縫いしろを割って表に返し、①で縫ったところを1cm内側にずらす



(オモテ 内側) ←①で縫ったライン

③出来上がりサイズ（11cm）に合わせて2回たたむ

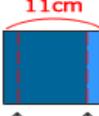


11cm 11cm 14cm



11cm 14cm

④③で残った部分を3つ折りして縫う。反対側も同幅で縫う



11cm

↑ 同幅で縫う ↑ 三つ折りして縫う

⑤ゴム紐を通して、完成！

