

ほけんだより



筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室 令和2年5月発行



休校が始まり、自粛期間から1ヶ月がたちますがみなさんおうちで元気に過ごせていますか？

時間があると、ついスマートフォンや、パソコン・ゲーム機に手が伸びてしまい、気づいたら何時間もたっていたということはありませんか？この機会に新しいことを始めてみるなど時間を有効活用しましょう。

外出ができないこんな時だからこそ、家のお手伝いをするのもいいですね。思いっきり体を動かす機会が少ないと思いますが、おうちの中でできるストレッチなどで気分転換をしましょう。

先生たちもダンスやストレッチをして毎日意識的に運動をしています。おススメのものがあったら、再開後に教えて下さいね。みなさんと会えるのを楽しみにしています。

おうち時間が長い今・・・

時間の使い方を見直してみよう！



1日は誰でも平等に24時間！＝1,440分

1日に使う時間の優先順位を考えて計画的に過ごしましょう。学校からの課題がたまっていたりしませんか？再開前に慌てるのではなく余裕をもちましょう。1日を振り返って、使った時間を意識してみるといいかもしれません。



ひきつづき…

感染症対策をしましょう！



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

手洗いのすすめ

厚生労働省HPより

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



布マスクは洗って再使用できます＊おうちでやってみましょう＊

《布マスクの洗い方～経済産業省より～》

- ① 適量の衣服用洗剤を水に溶かす
- ② 溶かした水にマスクを浸す（10分）
- ③ 軽く押し洗って、すすぐ
【汚れが気になる人は・・・さらに】
- ④ 塩素系漂白剤 15ml を水 1L に溶かして、マスクを浸す（10分）
- ⑤ よくすすぐ
- ⑥ タオルで水を切って、干す

動画：youtube「経済産業省マスク」で検索！

布マスクの洗い方

1 衣料用洗剤を水に溶かす
※水2Lに対して小さいスプーン1/2



2 10分つけ置き



3 軽く押し洗う
※繊維を痛めるためにもみ洗いはNG



4 水ですすぎ水気をとって陰干し



出典：経済産業省 画像制作：Yahoo! JAPAN（経済産業省の動画を元に作成）