

ほけんだより

八王子市立長房中学校

保健室

令和2年4月8日

入学・進級おめでとうございます！

新年度がはじまりました。校庭の桜が春の風に乗って舞っています。

臨時休校、春季休業の間、体調管理はできていましたか。なかなか外出ができないのが現状ですが、健康維持のための気分転換は大切です。生活リズムと食事には特に気をつけて、カーテンと窓をあけて春の暖かな日差しを感じ、心も体も元気に新たなスタートをきりたいですね。

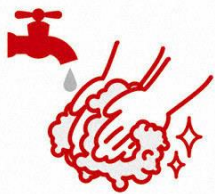


健康診断の実施について

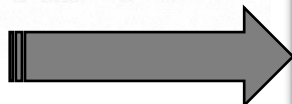
年間行事予定により日程等をお知らせしていましたが、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、八王子医師会の通達により期間を延長いたします。延期後の日程につきましては、決まり次第お知らせいたします。

新型コロナ 予防するには？

■ すぐできる四つのこと



せっけんを使ってきれいに手洗する



バランスの取れた食事と休養で、体の抵抗力を高める



人混みを避ける



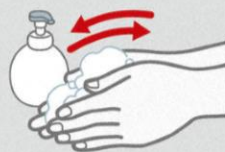
せきやくしゃみをする時、マスクやティッシュで口や鼻を覆う。ティッシュはすぐ捨てる。とっさの時は袖で覆う

■ 手洗いの方法

※ライオンの生活情報サイト「Lidea」より作成

1 指輪や腕時計を外す

2 流水で手をぬらし、せっけんを付けてよく泡立てる



3 手のひらと手の甲をしっかりとこする。指の間は手を組むようにして洗う



4 親指を反対の手でつまみ、ねじるように洗う



5 手のひらの上で指先と爪の間をこする



6 手首を反対の手でつまみ、ねじるように洗う



7 流水でよく洗い流し、乾いた清潔なタオルで拭く

※出典 毎日新聞『図解でわかる！新型コロナ』

マスクの効果！？

●マスク(一般的な不織布のマスク)の網目の大きさは10~100ミクロン。

●スギ花粉の大きさは20ミクロン。

●ウイルス(インフルエンザ・コロナ)の大きさは0.1ミクロン。

ウイルスに水分や埃が付着して、飛び、**飛沫感染**となります。その飛沫の大きさは**5ミクロン以上**です。

マスクは基本的には、咳やくしゃみなどで、周りにうつさないために着用します。予防のためには、**外出しない**ことは大前提ですが、食料品などの買い物のために外出する際には、

マスク着用

+

こまめな手洗い・うがい

+

首から上を極力触らない

一人ひとりが自覚をもって生活することが重要です。

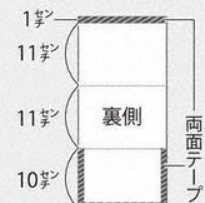
布マスクの作り方(縫わないタイプ)

※ユザワヤのリーフレットを基に作成

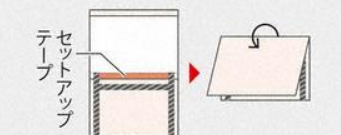
材料 大人向け1枚



1 生地折り目をつけ、斜線部分に両面テープを貼る



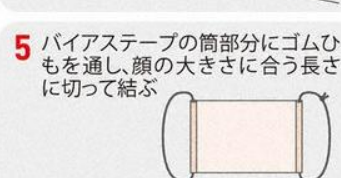
3 生地に両面テープと鼻あて用セットアップテープを貼り、三つ折りにして貼り合わせる



2 生地を両端を折り、それぞれテープで貼り合わせる



4 バイアステープの上下端に両面テープを貼り、1cmずつ内側に折る。両サイドに両面テープを貼って、生地を両脇を挟む



5 バイアステープの筒部分にゴムひもを通し、顔の大きさに合う長さに切って結ぶ



※出典 毎日新聞『図解でわかる！新型コロナ』

学校医の先生方を紹介します



内科	はざま中山クリニック (中山正先生)	668 - 3500	東浅川町 709-1 新都市はざまビル 1 階	9:00-13:00
				15:00-19:00
眼科	大熊眼科医院 (大熊京子先生)	667 - 3477	千人町 2-19-15 長塚ビル 3 階	9:30-12:00
				15:00-18:00
耳鼻科	耳鼻咽喉科吉田クリニック (吉田晋也先生)	661 - 6761	長房町 454-12	9:00-12:00
				15:00-18:00
歯科	吉野歯科医院 (吉野正嗣先生)	664 - 1538	めじろ台 1-20-11	9:00-14:00
				15:00-21:00
薬剤師	塩沢恵先生	636 - 2595	みなみ野 3-14-9	



保護者の皆様へ

はじめまして。今年度、育児休業より復職させていただきました、
養護教諭の紺野あす美と申します。

心身ともにめざましい成長をとげる子供たちが、健康で充実した学校生活を送ることができるよう、努力してまいります。ぜひ、ご家庭と学校の両輪で子供たちを健やかに明るく育てていけたらと思っております。

何かございましたら、いつでも保健室をお訪ねください。

1 年間、よろしくお願いいたします。