

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R2. 12. 7

12月に入り、今年もあとわずか。今年は、新型コロナウイルス感染症により、初めて経験することが多かった大変な一年でしたね。あなたの心と体の調子はどうだったでしょうか？一年の締めくくりとして、振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎えましょう。

インフルエンザにも気をつけましょう！

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※ただし、病状により医師において「感染の恐れがない」と認めるときにはこの限りではありません。

※「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）となります。

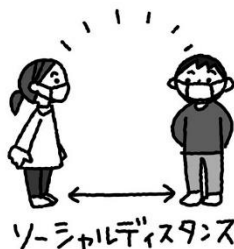


新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

換気・通風のポイントは



『2か所』を
『対角線』で

手指消毒をしましょう！



家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

withマスクでも



意識して鼻呼吸を

マスクのときも鼻呼吸

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸を
していませんか?口呼吸だと、ほこりやウイルスなど
がっぱいの、乾燥した冷たい空気がそのまま体
の中に入ってしまいます。しかし、鼻呼吸をする
と、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、
空気を温めたり加湿してくれたりするので、体へ
の負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をす
るように気をつけてみましょう。

また我慢?また自粛?その連続で、不安になるし、疲れるよね・・・

リラックス法を見つけよう!

- *おしゃべり
- *体を動かす
- *ランニング
- *読書や漫画を読む
- *音楽を聴く
- など

相談先を見つけよう!

- *友だち
 - *先生
 - *家族や親せき
 - など
- ひとつでも多く見つけておきましょう!!

呼吸法...いつでもどこでもできるよ!

- ① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って
- ② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききる

イライラが爆発しそうに
なったら
6秒 やりすごそう

数を数える
(100から3ずつ
引いていく等)

ゆっくり
深呼吸をする

その場から
離れる



※怒りのピークは6秒で、それをやりすごせば
冷静さを取り戻せると言われています。