



ぽっかぽか

(保健日より)

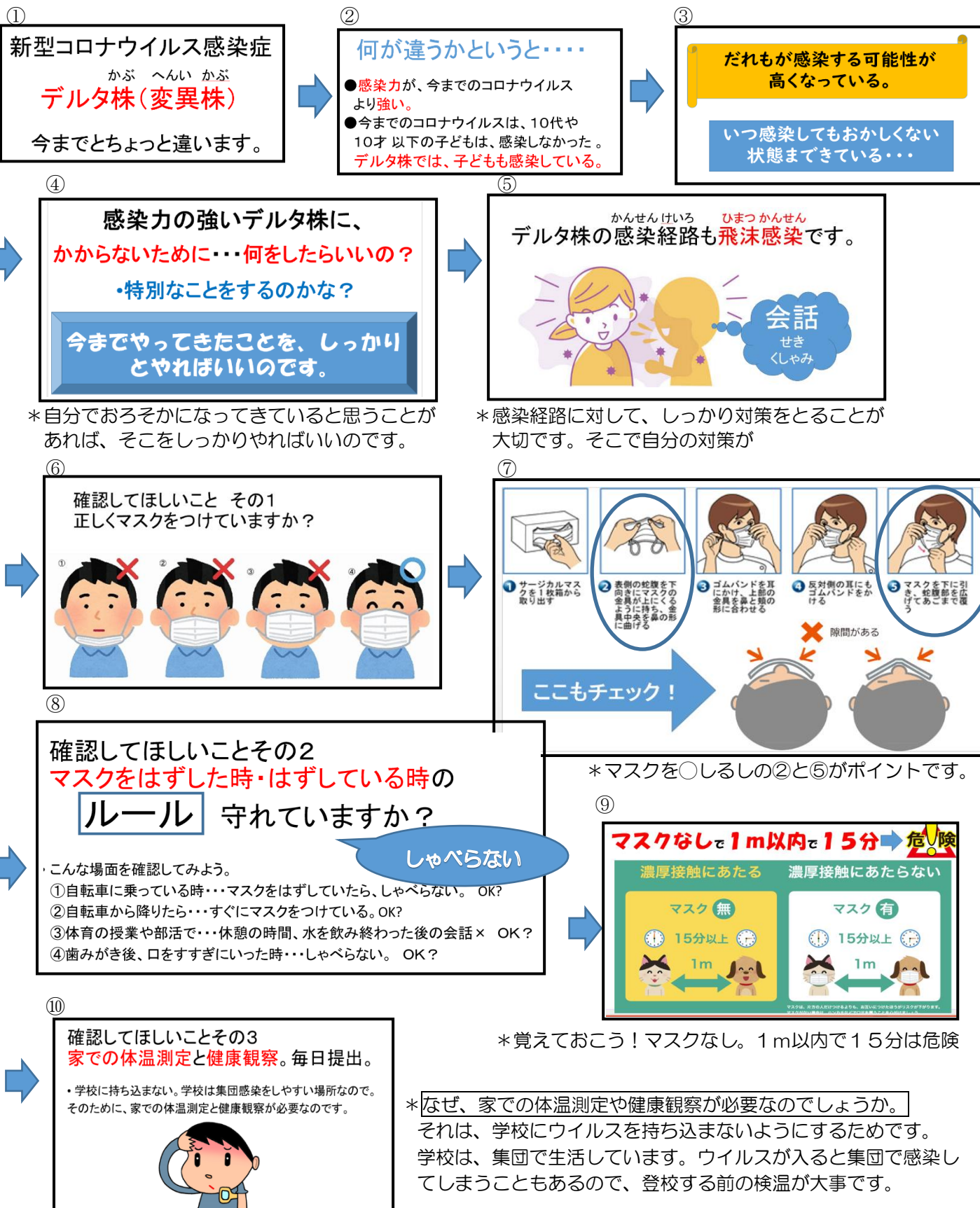
R3. 9. 2

No. 10

下仁田中 保健室
保護者向け

新型コロナウイルスの感染拡大が心配されています。今後どんな行動をとっていけばいいのか、昨日、生徒に話をしました。

話の内容を保護者とも共有したいと思い、使用したプレゼンテーションを用いて、便りを作成しました。ぜひ、一読していただけるとありがたいです。



⑪

確認してほしいことその4
手洗いと消毒

こんな場面で、できている？

- | | |
|------------------------|-----|
| ①トイレからでたら。 | OK？ |
| ②食べる前。学校では、給食の前。 | OK？ |
| ③外から建物の中に入る時。 | OK？ |
| ④人の手がふれることが多いものをさわったら。 | OK？ |

*自分のハンカチやタオルで、手をふいていますか？
これも全員OKだといいですね。

⑫

給食前は、全員



*手についているウイルスを体の中に入れてしまう危険性が高いのが、食事です。

⑬

ここで問題です。



友達5人でドライブに行きました。
帰ってきた翌日に、一人が発熱して、PCR検査を受けたら陽性でした。
そこで、残り4人も濃厚接触者ということで検査を受けたら、2人が陽性でした。
ここで問題です。どうして、全員が陽性にならなかったのでしょうか？

⑭

免疫力



・免疫力とは、ウイルスや細菌、カビなど様々な病原体から身体を守り、病気の発症や重症化を防ぐ「**防御機能**」のことです。

*答えは、**免疫力の高さ**によります。

⑮ 1学期に群馬ヤクルト販売株式会社の椎名さんに免疫力を高めるポイントを教えてもらいました。

その1

バランスの良い食事が1番



*給食は、とてもバランスの良い食事です。
残さず食べられるといいですね。

その2

早寝早起きと免疫

ホルモンの分泌

- ・骨や筋肉を作る
- ・**免疫機能を活性化**



*特に3年生は、勉強も大事ですが、最後は健康でなければ実力は発揮できません。どんな生活をしたらよいか考えるきっかけにしてください。

⑯

始業式での校長先生の話、覚えているかな？

誰もが、新型コロナウイルスに感染する可能性が高くなっています。

他者を思いやれる。
他者のために力を発揮できる。
こういう下中生が、増えることを伊藤先生も願っています。

伊藤先生の記憶

友達が新型コロナウイルスに感染した時、どんな言葉をかけたらいいのでしょうか。
自分が同じ立場になったら、どう接してほしいか考えたら、自然と答えがでています。

病気で苦しんで、さらに変なうわさを流されて、二重の苦しみを味わうのは、とてもつらいことです。

感染予防は
「自分から、
自然に！」



夏休みを元気に過ごそうプロジェクト（保健委員会）結果報告

<保健委員が作成したスプレッドシートは、活用できましたか？>

皆さんは、**自分のための目標**を決めて、取組ましたね。
皆さんの目標を見て、先生が、すごくいいなと思った目標を紹介しますね。



夏休みに使用するスプレッドシートは、
クラスルームに配信しました。準備はできましたか？



7月25日(日)からはじめます。

***毎週日曜日**に、1週間の自分の目標を決めたり、
1週間の振り返りをしたりします。

目標は毎週1つ、自分が健康に過ごすために、
必要と思うことを考えて、決めてください。



8月27日(金)朝クラスルームに提出する。

<予告> 8月27日(金)2学期始業式の日には身体測定があります。半袖・
ハーフパンツで行います。準備を忘れずにしてください。

