

本校の感染症対策の取組み

1. マスク着用の徹底

始業式に養護教諭から「マスクのつけ方・外し方・捨て方」を全校生徒に放送で説明しました。また、毎朝担任からも正しくマスク着用していない生徒に声掛けをしています。

マスクのつけ方・外し方・捨て方

つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



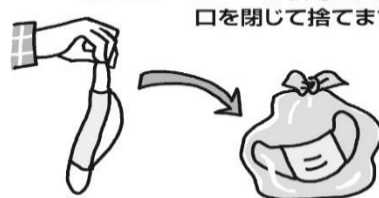
外し方

マスクの表面に触れないよう、ゴムやひも部分を持って外します。



捨て方

マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いていて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！



2. 朝の検温チェック

生徒のみなさんには、毎朝体温測定をしてくるよう指示しています。朝の健康観察では、体温を聞き、発熱がみられた生徒さんは、別室で待機し保護者のお迎えをお願いしています。

3. 昼食時における食事のとり方指導

昼食時は担任が教室に出向き、生徒が自分の席で前を向いて食事を摂るように指導しています。生徒はおおむね協力的で、大変ありがたく思っています。



4. 教室内の換気の徹底

昼食時に保健管理部の教員が教室を巡回し、温度や湿度を確認し、適切な換気を呼びかけています。

みなさんは、自分自身がコロナ感染症にかからない、そして知らないうちに家族や周りの人にうつさないようにするために、いろんなところで予防行動をしているはずです。これからも、学校でも家庭でもあらゆる場面においても、気を緩めずに感染対策を続けていきましょう。

ウイズコロナ時代の運動療法・食事療法

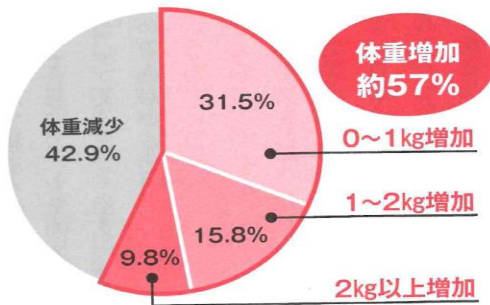
コロナ太りにご用心！

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は、日頃の食生活や運動不足、喫煙、飲酒などによって起こる病気です。

ここ最近では、新型コロナウイルス感染症の流行の中で、体重増加、いわゆる“コロナ太り”に悩む人が

増えています。今月(2月)は、生活習慣病予防のために、今一度日頃の生活を見直してみませんか？

ステイホームによる体重の変化



(リンクアンドコミュニケーション調べ)

健康管理アプリに登録している人を対象に調査したところ、2020年2~5月の4か月間で、約57%の人に体重増加がみられた。

生活習慣病になつてやっめ!!



体重コントロールは焦らず着実にいきましょう!

目安は、3~6ヶ月で3%(1~3kg)減らすことを目標にします。室内でできる運動や、食べる量を抑えるちょっとした工夫を紹介します。

1. 規則正しくするための生活スケジュールを立てる。
運動、勉強、食事、休息、睡眠などの時間を決め、規則正しい生活を送りましょう。
2. 毎日同じ時刻、同じ条件で体重測定をする。
起床後に、トイレをすませ、体重を記録する。
3. 室内でもできる運動をする。
体幹や骨盤をほぐす体操やストレッチ、筋力トレーニングを日常生活に取り入れましょう。
4. 休み中は、普段より太りやすい!
対処法は……
 - ・食べ物を目に付くところに置かない。
 - ・盛り付けは小さめの器に。
 - ・一口30回以上噛む。
 - ・食後はすぐに歯を磨く。

一方で、1ヶ月間に3~5kg減量するなど、短期間に大幅な減量を行うのは避けましょう。急な減量を行うと、脂肪とともに筋肉が減少し、基礎代謝が減って太りやすい体質になります。また、食事の減らし過ぎによる栄養不足が、免疫の働きの低下につながることもあるので、食事と運動を中心に行うことが勧められています。

(引用:きょうの健康 2021.2 コロナ太りにご用心)

<病気を予防するために実践すべき対策>

全国生活習慣病予防月間2021 多休:しっかり休養! からだところのリフレッシュ



日本生活習慣病予防協会 HP より