

令和2年3月13日 No.13 臨時休業号 養護教諭 小林 有沙

みなさんお元気ですか??

早くみなさんの元気に活動している姿がみたいなぁと思っている今日この頃です。

いま・・・日に見えない悪いやつらが世界中を大暴走していますね。

「この先どうなっちゃうの?いつまでこれが続くの…?」不安な声がちらほら聞こえてきます。こん なときだからこそ、「健康に過ごすために自分ができること」を考えて実行することが大切です。予防意 識を高め、ひとりひとりが【**自分の近くにウィルスがいること**】を考えて行動しましょう!!



新型コロナウィルス感染症 攻略法



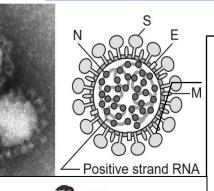
🗙 キライなこと

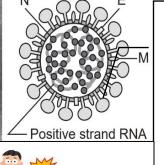
- ★換気している部屋
- ★消毒用アルコール

🚢 移動手段/

- ★飛沫感染 (せき・くしゃみから)
- ★接触感染 (ウィルスがついたドアノ ブ・手すりなど)

サイレントキラーの実態・分析







🏿 スキなところ

- ★空気中 (とくに換気していない部 屋)
- **★**手指・ドアノブなど手が 触れやすいところ
- ★集団で集まる空間
- ★せきやくしゃみのなか
- ★体のなかのいろんな臓器

Ψ゚ワザ

- ①手やのど、肺などの気管にピタっとくっついて、体の中でウィルスを増え続ける。
- ②くしゃみやせきのなかに混ざり、ひとの体のなかに侵入する。
- ③軽いかぜだと勘違いさせたり、症状を出さず、体の中で静かにウィルスを増やし続ける。

(症状:37.5℃以上の発熱, せき, 頭痛, だるさ等 潜伏期間:2~12.5日程度)

★みんなができること★

おれま頑張るから、みんなま4つのことに気をつけよう!

【手洗いのしかた】



- ①せつけんを使った 30 秒の手洗い&アルコール消毒
- ★出かけたあと ★食事の前後 ★コンタクトを外すとき ★せきやくしゃみをしたとき
- ②顔にはさわらない!(ウィルスは目・鼻・口の粘膜から侵入するよ)
- ③20 分ごとに水を飲む(のどをうるおすこと&ウィルスを胃の中に入れて胃液でやっつける)
- ④部屋を1~2時間ごと換気する
- *あれば・・・アルコール消毒でスイッチ・ドアノブ・テーブルなど手に触れやすいところを消毒する

スマホを使っただけなのに・・・



ひまになるとついスマホ!朝ゲームをしていて気づいたらもう夕方に…! なんてひとはいませんか?自分自身の生活をもう一度振り返ってチェックしてみましょう。 スマホ・ゲームは楽しく便利なものです。スマホやゲームを適度に楽しみつつ,自分を上手に コントロールしていきましょう。

ゲーム依存度チェックシート

1 あなたは,自分がインターネット(*)に心を奪われると感じていますか?		
【たとえば,ネットやゲームのことを考え続けたり,ネット・ゲームの続きを早くしたくてう		
ずうずする…など】	はい	いいえ
*インターネット(ネット)とは,パソコン・携帯電話・スマホなどを通して使うインター		
ネットサービスで,ゲームやメール,LINE などの SNS なども含みます。		
2 ネットやゲームを使っている時間をだんだんと長くしていかないと,満足できなくなっ		
てきていると感じますか?	はい	いいえ
3 ネットやゲームの使用を制限したり,時間を減らしたり,完全にやめようとしたけれど		
も,うまくいかなかったことが何度もありましたか?	はい	いいえ
4 ネットやゲームの使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなっ		
たり,機嫌が悪くなったり,気持ちが沈んだり,またはイライラしますか?	はい	いいえ
5 使い始める前に決めていた時間よりも,長い時間オンライン状態で過ごしてしまいます		
か?	はい	いいえ
6 ネットやゲームのために、大切な人間関係、仕事、勉強などを犠牲にしたことはあります		
か?	はい	いいえ
75 :	1001	01017
7 ネットやゲームへの熱中しすぎを隠すために,ひとにウソをついたことはありますか?	はい	いいえ
8 勉強したくない…など あらゆる問題から逃げるためや		
いやな気持ち・ゆううつな気分・不安・何をして良いか分からないという問題から	はい	いいえ
解放される方法としてネットを使いますか?		

5問以上「はい」の場合、「インターネット依存の疑い」があります。

※参考資料:アメリカの心理学者キンバリー・ヤング博士作成の「診断質問票」。日本語訳は国立病院機構・久里浜医療センター

~Let's cooking! 等力アップレシピ~

★野菜たっぷりケークサレ

★豆乳のバナナスムージー

管理栄養士さんからのレシピを配付したので,そのレシピを参考にぜひ家で作ってみてください~(^O^)

次の登校日は,3月27日(金)修了式です(*^_^*)



