

令和2年(2020年)5月7日
城陽市立南城陽中学校 保健室

緊急事態宣言が発出され、1ヶ月が過ぎました。

今まで当たり前のようにできていたことができなくなり、不自由なく生活できていたことがどれだけありがたいことであったか、しみじみ感じます。

まだ暗く長いトンネルの途中ですが、みんなが「自分にできること」を精一杯やることで、トンネルのゴールが見えてくると思います。早く学校で友達と勉強や部活動をし、楽しく過ごせるようみんなで一歩ずつ進んでいきましょう。

【予防対策】

○外から帰ってきたら、手洗い・うがいをする。

(手洗いは30秒。目安は、「ハッピーバースディ」の歌を2回歌うくらいです。)

○窓を開け、換気をおこなう。

○睡眠不足を避け、十分な栄養と休養をとる。

○不要不急の外出は避ける。人混みには行かない。

○咳やくしゃみ等症状がある場合は、マスクを必ず着用する。マスクがない場合は、症状が出たときに口をおおうことができるハンカチ等を持って来る。(咳エチケット)

○手で粘膜を触らない。(目をこする、口に手を当てる)

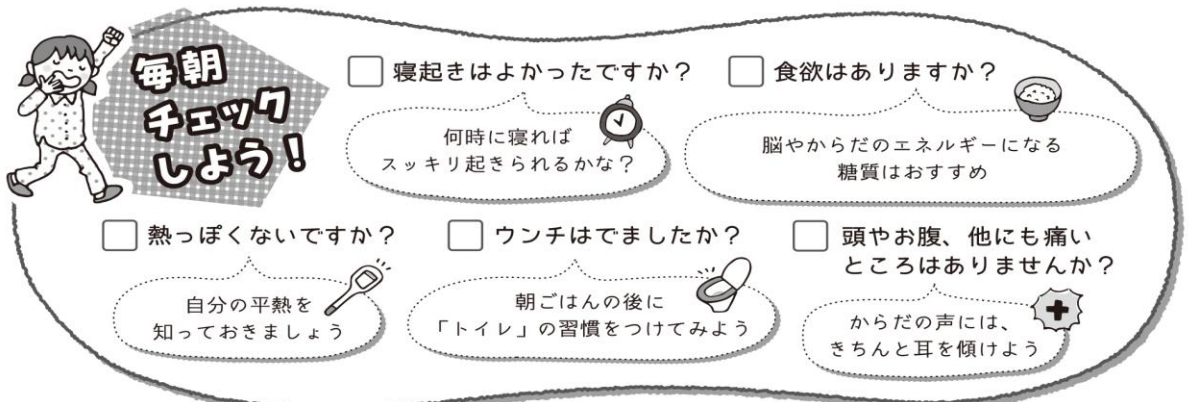
→ウイルスが付いた手で粘膜を触ると、そこから体内に入り感染する危険性がある。

～毎朝、健康観察をしよう！～

起きたら自分の体の具合をチェックし、体調が良くないなと思った場合には、熱を測りましょう。体調が良くないなと思ったら、しっかり休養を取りましょう。

学校が再開されても、健康観察が重要になってきます。練習用の健康観察表を裏面に載せておきますので、休校中の今から、毎日健康観察をしておいてください。

みなさんは中学生ですので、自分の体は自分で管理できるようにしましょう！



【マスクの作り方】

- ①型紙に合わせて生地を切る。
同じ物を4枚作る。
(型紙は裏面)



- ②生地2枚を、中表（あとで生地を裏返すので表に出る方を中にする）にして重ねる。



- ③カーブの部分を縫い合わせる。
2枚とも縫う。



- ④縫い合わせた生地を広げて、中表（表になる方を中にする）で2枚を重ねて、上下を縫う。



- ⑤表が出るように生地をひっくり返す。
両端を2回折り返し、端を縫う。ゴムを通す。



- ⑥できあがり♪

