

保健だより

令和2年5月14日 笹原中学校保健室発行 No.10

笹中生！朝8:30の新習慣！

『本日の健康観察』

昨日より、スクールタクトでの健康観察がスタートしました。みなさん答えられたでしょうか。みなさんの◎が記入されたスクリーン、私も見ていますよ～。会えないけれど、少し会話ができているような気がして、なんだか嬉しいです。朝起きて、体温測って、健康チェック。8:30にスタンバイして、スクールタクトで会いましょう！

スクールタクトの健康観察 ～手順の確認～

本日の健康観察

以下の内容に該当する番号に○をつけましょう。

質問1. 自分自身の体調はどうですか？

- 1. 健康である。
- 2. 体調が悪い。(2を選択した場合は質問3も答える)

質問2. 家族の中で体調が悪い人はいますか？

- 1. いいえ、いません。
- 2. はい、います。

ログイン後、各学年主任の先生のページに進みます。その日の『健康観察』の課題がありますので、開いてください。毎朝8:30に、課題として配布されます。



質問に、「はい」「いいえ」で答えてください。自分を含めた家族みんなの健康を確認してくださいね。右上の提出ボタンを押したら、完了です。

体調が悪いことは、悪いことではありません。いつもとは違う生活が続いて、身体も驚き、調子が悪くなるのも無理はありません。しっかりチェックして、本当のことを答えてくださいね。8:30には、ぼつちり起きて、生活リズムを整えよう！

Are you OK ?

生活リズム

人間の体内時計は24時間より少し長めと言われ、太陽の光を浴びることでリセットされます。つまり、照明ではだめなわけですよ！朝起きた時、テレビやインターネットではなく、自分の目で、空を見て、日光を浴びて、天気を確認するといいですね^^

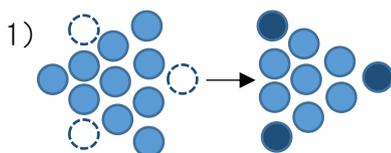
わたしが考える

感染症対策

布マスクの洗い方。繰り返し使うものなので、強くゴシゴシ洗うよりも、水に洗剤を少し入れた液に10分くらいつけて、軽く押し洗うのがおすすめです。私は、帰宅したら、手を洗って、マスクを洗面器につけて、その間に、服を着替えたりしています。

保健室からひとりごと

今、笹原中学校の校舎は着々とフェンスで囲われています。今夏に校舎の改修工事が行われるためです。登校時にびっくりするかと思います。散歩やランニングがてら、今の笹原中学校校舎を、外から眺めてみてください。昼間は暑くなりましたが、夕方の空はきれいです。
※前回の保健だよりにのせた、NHK for school「考える科学」の答え



- 2) 59分後。
60分の1分前が半分！

友達はどう過ごしているのか見えない中、一人で頑張っているあなたは、本当にえらい。よく頑張っています。自分をほめてくださいね。

自分に拍手

よくやっています！

