自分の健康 3号



令和2年5月26日 宗像市立日の里中学校 養護教諭 渡辺 みさ子

今できること

畑を耕し、種をまいて授業の準備をしている先生がいます。種は、暖かな日差しと恵みの雨に反応して、ふかふかの土からいつ発芽してくるのでしょうか。

待ちに待った学校再開。「手洗いやマスクは完璧です。」「3つの密を意識しています。」などの声が聞かれます。新型コロナウイルス感染を、終息に向かわせるために、気温上昇にも負けないで、今できることを、もうしばらく続けましょう。

^{はた} −句:畑に立つ青年二人夏あざみ みさ子



新型コロナウイルス対策 なぜ、必要なの?パート2

体温測定 健康観察カード

【健康状態を知る】

毎日の体温測定や健康観察カードの記入は、面倒です。しかし、自分の健康状態を知ることが、すべての病気予防の始まりです。自分の健康状態や免疫力が低下すると、コロナウイルスだけでなく、他のウイルスや細菌に感染しやすくなります。慌ただしく毎日を過ごしていると、自分の症状に気がつかなかったり、後回しにしたりしがちになります。朝のひと時、熱を測りながら、

体温測定は自宅でします「家では平熱だったのに、学校で測ると高く出る。」「登校時に汗をかいて正確に測れない。」「学校で測る人が多くなると、時間がかか

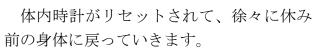
自分の身体を見つめてみましょう。

なんらかの症状がある時

体温測定や健康観察の結果、「熱が高い」「だるさが続いている」「4日も風邪症状が続いている」などの症状がある時には、まずかかりつけの病院に電話相談をしましょう。病院には、いろいろな病気を持った人が来院します。また、病院によっては、得意の分野や特徴が異なることもあります。

朝から 生活習慣を見なおす

- □決まった時間に起きる
- □朝日をあびる
- □朝ごはんを食べる



生活習慣を整えることは、免疫力を高めることになります。根気強く続けましょう。

正確な情報 ことばを大切に

コロナウイルスは、目に見えません。そして、今はまだわかっていない情報もあり、 ワクチンや治療薬が確定されていません。 そのために、ウイルスや細菌、病気に対し ても敏感になり、自然と不安や心配が大き くなることがあります。お互い、不確かな 情報を流さないことや差別的なことばを使 わないようにしましょう。

尿検査の提出

1 次検査 6月9・10日 (火・水) 前日に容器を配布します。

2次検査 6月18、19日(木·金)

必要な人には手紙を渡します。また、 1次検査の時に月経だった人や欠席の人 は、この日に提出してください。

