

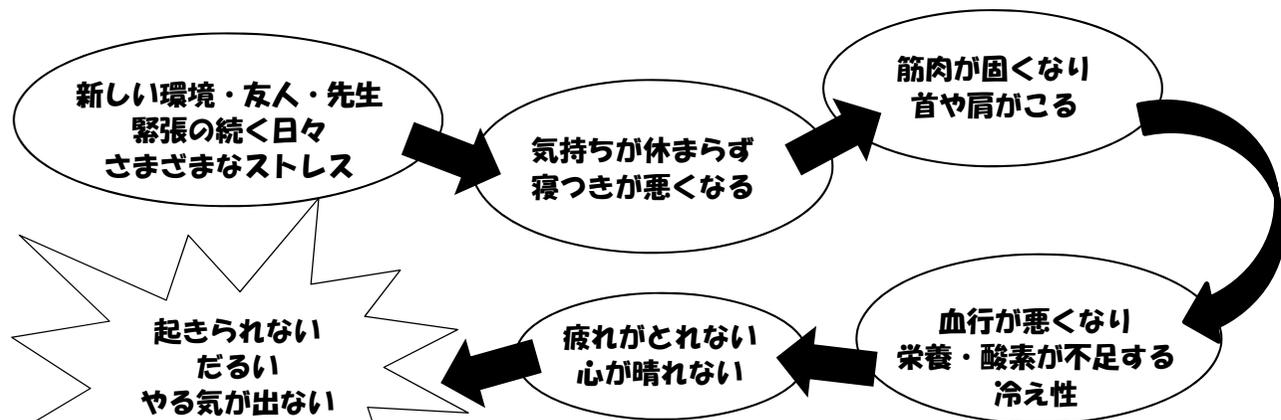
# ほ

令和2年4月24日（金）  
No.1  
川崎市立西中原中学校  
保健室

暖かい日が続き、過ごしやすく気持ちのいい日が増えてきましたね。なかなか外に出られない日が続いていますが、みなさんはどんな風に過ごしていますか？体は疲れていませんか？  
疲れは体からの大切なメッセージです。睡眠不足や運動不足でも疲れがたまり、不安になったり、やる気が出なかったりします。少しの運動で構いません。ストレッチなどで体を動かして、心も体もリフレッシュしましょう。

## 疲れのシステム

～疲れは体からの大切なメッセージ～



## 疲れ解消の秘訣

### 体を温める + リフレッシュ + 栄養

みなさん、疲れはたまっていますか？睡眠不足や運動不足でも疲れがたまります。体が疲れていると心も疲れてしまいます。体が重いな…肩や首がこっているな…と思ったときは、いつもより少し長めに湯船につかって体を温めたり、好きな音楽を聴いてリラックスをしたりなど、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけて過ごしてみてください。今は何をするのも「がまん がまん」の時ですが、いずれこのような最悪な時期は必ず終息します。自分を見失わず、みんなで今を乗り越えましょう。

## みなさんの心は元気ですか？自分の心の健康をチェックしてみよう！

### みなさんの心げんき!? ストレス度チェック!!

自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、この時期をみんなで乗り越えましょう。

東山書房 コマザキ先生のほけんだより 引用

引き続きお願いします。

# 感染症予防!

厚生労働省 HP 参考

## 手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

「あわあわ手洗い」を覚えていますか? おうちでも思い出しながら30秒しっかり手洗いをしましょう。

## マスクのつけ方

何気なくつけているマスク。でも、正しいつけ方をしていないと予防効果が半減してしまいます。これを機に、正しくマスクをつけているか確認しましょう。

## 正しいマスクの着用



前回もお話しましたが、マスクは外し方も重要です。1日着用したマスクの表面には、菌やほこりなどがたくさん付いているため、フィルター部分には触れずにゴムひもの部分だけを持って外し、フタのあるゴミ箱などに密閉して処分しましょう。捨てた後、しっかりと手を洗うことも忘れずに行ってください。

※マスクをつける前も手を洗い、きれいな手でマスクに触りましょう。

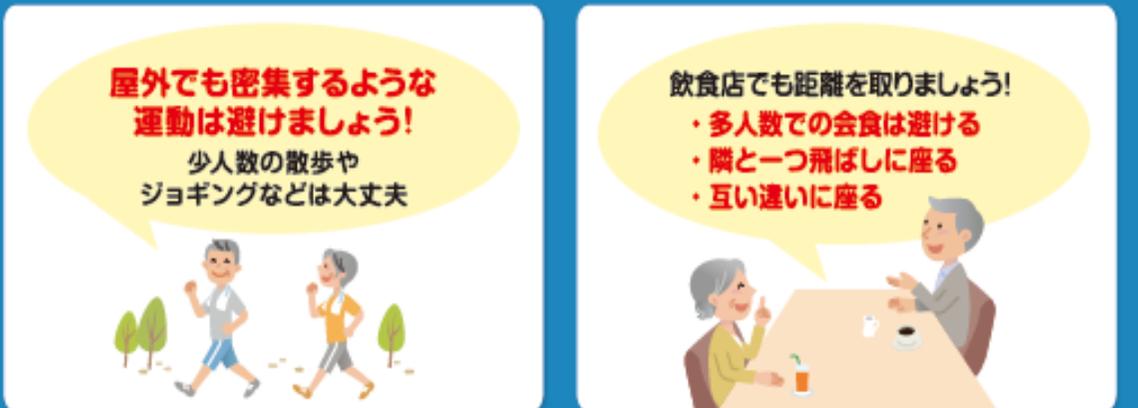
## おうちでの過ごし方



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!



厚生労働省 HP より 引用