

ほけんだより がつ 9月

令和2年9月1日

岡崎市立矢作北中学校

NO.5

今年の夏休みは2週間と短く、厳しい暑さが残る中、2学期が始まりました。2学期も、引き続き新型コロナウイルス感染症の予防を行いながらの学校生活となります。感染症に負けないように、生活習慣を整え、予防行動を身に付けていきましょう。また、体育大会の練習が始まっていますので、熱中症やけがを予防するためにも、食事と睡眠をしっかりとして登校し、万全な体調で力を発揮できるようにしましょう。

新型コロナウイルス接触確認アプリ 知っていますか??



ココア
COCOA



(COVIT-19 Contact Confirming Application)

COCOAって何??

厚生労働省が提供しているスマートフォンアプリです。

アプリをインストールしておくことで、感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができます。

どんな仕組みなの??

スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、アプリをインストールしている人同士が近づくと、それを記録し、その中から新型コロナウイルスの陽性者が出た場合に接触した可能性について通知するシステムです。アプリを利用し、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

インストールの仕方は??

スマートフォンの機種によって異なります。下の QR コードからも読み取れます。

iPhone の方



Android の方



COCOA は、より多くの人々が利用することで、感染拡大防止につながることを期待されています。自分や大切な人を守るためにも、自分のスマートフォンにダウンロードして利用してみましょう。

コロナ対策 今一度、確認しよう



① 感染源を絶つ : ウイルスを持ちこまない!

- ・毎日必ず健康観察、検温を行い、少しでも調子が悪いときは登校しない。
- ・文部科学省感染レベル2以上の場合、家族に風邪のような症状がある人も登校しない。
- ・学校で体調が悪くなったら、早めに申し出る。

② 感染経路を絶つ : 飛沫感染、接触感染を防ぐ!

- ・活動前、活動後に石けんでの手洗いを行う。
- ・マスクをつけて咳エチケットをする。
- ・机の上は、給食前に逆性石けんで消毒する。(給食がない日は清掃の時間)
- ・大勢がよく手を触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチなど)は、清掃時に逆性石けんで消毒を行う。

熱中症予防のため、人との距離が十分あるときは、マスクを外しましょう。



③ 抵抗力を高める : 基本的な生活習慣

- ・7時間以上の睡眠をとる。
- ・バランスの取れた食事(特に朝食は重要)をとる。
- ・適度な運動をする。



熱中症を予防するためには、生活習慣が大切!

2学期が始まり、1週間が経ちました。保健室には、体調不良を訴えて来室する生徒が多くいます。来室した生徒の話を見ると、「夜遅くまでゲームをしたりスマホを見ていたりしていた夏休みの生活が直せなくて、寝る時間が遅い」「朝なかなか起きられず、朝ごはんを食べていない」など生活習慣が乱れている人が多くいます。

睡眠不足になると、体温調節機能がうまく働かなくなります。そのため、暑い中で活動をしていると、熱を放出できず、体温が上昇し、熱中症になりやすくなります。

また、人間は寝ている間にもエネルギーを使っていて、汗をたくさんかいています。そのため、朝ごはんを食べないと水分や塩分が補給されないのです、脱水状態になりやすくなります。さらに、エネルギーが切れてしまい、体がだるくなる、気持ちが悪くなることがあります。朝食は内容もとても重要です。みそ汁は、塩分に加えて、野菜や豆腐なども一緒に摂ることができるのでおすすめです。

体育大会に向けて活動量が増える9月、質の高い睡眠やバランスのよい食事、熱中症を予防していきましょう。

睡眠の役割 睡眠不足になるとどうなる・・・?

脳と体の疲れがとれない

成長ホルモンの分泌が少なくなり、骨や筋肉の成長に影響がある

病にかかりやすくなる

けがをしやすくなる

記憶の整理ができず、学習したことが身に付かない

睡眠不足になると体温調節が上手くできなくなり、体温を下げるができなくなる⇒熱中症になりやすくなる

いつも朝ごはんを食べていない... 朝はごはんだけ、パンだけの人...

朝ごはんこれを増やしてみよう

とうふ...タンパク質
みそ...塩分



みそしる

たまご...タンパク質
塩...塩分



ゆでたまご

ツナ...タンパク質
マヨネーズ...脂質、ビタミン



ツナマヨごはん、パンにのせる