

え が お

小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和2年5月11日

風薫る5月になりました。みなさんは、家庭でどんな生活を過ごしていますか？
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛の日々が続いていますが、
早ね、早起き、朝ご飯、運動（日光浴だけでも効果的）などのリズムはくずさずに
生活しましょう。



今月の保健目標：生活のリズムをつくろう

毎朝、熱を測り、健康観察カードへ記入をしてください。



健康診断について

5・6月実施予定の尿検査（全学年）、心臓検査（1年生）は、休校が延長されたため、
延期になりました。日程が決まり次第、お知らせします。

オンライン学習のため、スマホやタブレット・パソコンを見る時間が増えました。 目の疲れをとりながら、上手に使用しましょう！

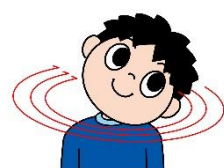
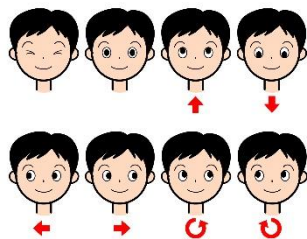
○部屋全体は明るくし、スマホやタブレットの画面は、暗めにして、できるだけブルーライトをカットします。（画面設定でカットできます。設定機能がない機種は、保護フィルムをはります）

スマホやタブレットには「ブルーライト」という青色光が入っています。ブルーライトは目に見える光の中でも波長が長く、エネルギーが強いといわれています。そのため、目が疲れやすくなります。



また、ブルーライトは、体内時計のリズムを狂わせ、寝つきが悪くなり、朝起きられなくなるといった影響がでます。スマホやタブレットの使用は、寝る1時間前までにしましょう。（玉里中学校の「生活のきまり」では、スマホなどの使用は午後9時までです。）

○1時間に10分ほど、休けいを取り、目の体操をしたり、首や肩を回すストレッチをします。



令和2年度 体位平均値

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	150.3	150.0	43.9	◎45.2
	茨城県	153.0	152.0	45.0	44.7
	全国	152.8	151.9	44.2	43.8
2年	本校	◎160.6	152.2	49.1	44.8
	茨城県	160.1	155.2	49.5	48.3
	全国	160.0	154.8	49.2	47.3
3年	本校	164.4	155.8	52.9	47.1
	茨城県	165.3	157.1	54.9	50.3
	全国	165.4	156.5	54.1	50.1



※県・全国平均は令和元年度のもの。◎は全国平均を上回っているもの

- 1年生は女子の体重をのぞいて、全国平均を下回っています。
- 2年生の男子の身長は、全国平均を上回っていますが、その他は全国平均を下回っています。
- 3年生は、男女とも身長・体重が全国平均を下回っており、小柄といえます。

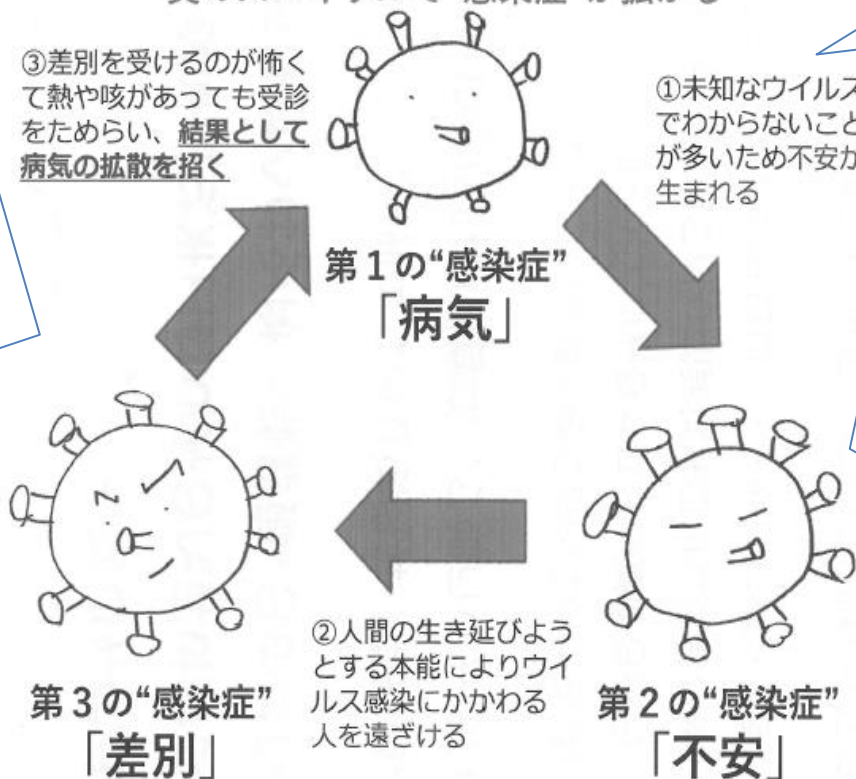
みなさんの大好きな7つのまちがい探し



新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

負のスパイラルで“感染症”が広がる



- 偏見や差別を防ぐために・・・
- 確かな情報をひろめる。
 - 差別的な言動に同調しない。
 - この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、敬意をはらう。
 - ・小さな子どもがいる家庭
 - ・高齢者
 - ・治療を受けている人とその家族
 - ・自宅待機をしている人
 - ・医療従事者（医師、看護師、介護士など）
 - ・日常生活を送って社会を支えている人

感染者との接触でうつることが分かっている。
防ぐために・・・
一人ひとりが衛生行動を徹底する。
「手洗い」「咳エチケット」「人ごみをさける」

- ワクチンや薬が開発されておらず、分からないことが多いので、不安やおそれでふりまわされてしまう。
ふりまわされないために・・・
- 気づく力を高める
自分自身を見つめてみよう：考え方、気持ち、ふるまいなど。
 - 聴く力を高める
いつもの自分と違う所はないかを考えてみよう。
 - ・悪い情報ばかりに目がむいてないか。
 - ・趣味の時間が減っていないか。
 - ・生活習慣は乱れていないか。
 - 自分を支える力を高める
 - ・ウイルスに関する情報を知る時間を制限する。
 - ・いつもの生活習慣を保つ。
 - ・今、自分ができていることを認める。
 - ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
 - ・安心できる相手とつながる。

詳しい内容は、「日本赤十字社」のホームページ
《新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！》に
載っています。

スクールカウンセラー（福本先生）が来校します。

不安なことや困っていること、とにかく話を聴いてほしいなど、相談に応じてくださいます。

5月の来校日時 5月19日（火）13：30～16：30

26日（火） ”

場 所：本校相談室（2階）

申込先：玉里中学校（☎58-2555）水野または海老澤まで

まちがい探しの答え：手を洗う男子のズボンのポケット/手を洗う女子のスカートの柄/左端の女子の服の長さ/左側の掲示物の位置/ハンドソープの数/雲の数/右端の男子の髪型