

# すこやかに



令和2年6月2日  
京都市立松尾中学校  
保健室 No.3

長かった休校期間でしたね。学校は再開されますが、感染防止の対策を十分に行っていく必要があります。みなさんの意識を新しい生活スタイルへと変えていきましょう。学校生活のリズムを整えて、充実した毎日を過ごしていきましょう。ただし、発熱や咳などの風邪症状がある時は、絶対に無理をしないで、自宅で休養するようにしてください。

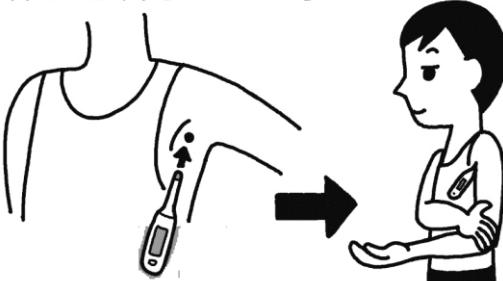
## 自分の健康状態を知り、しっかり自己管理しましょう！

自分の体の調子が一番わかるのは、やはり自分自身です。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう。

自分の平熱を知っておきましょう。  
正しい体温の測り方も、しっかり覚えてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出でないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしていないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

### 【体温を測るときは】

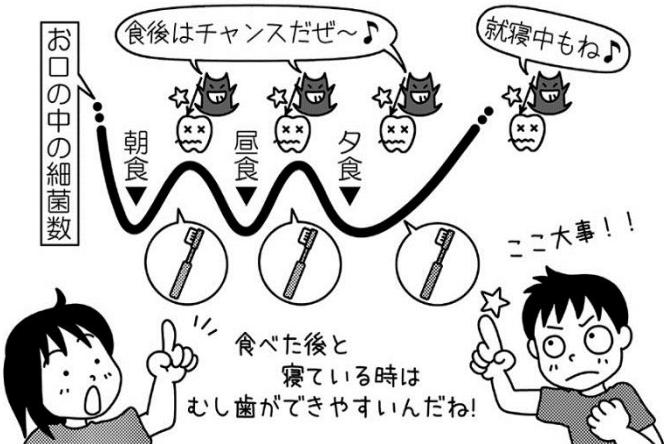


体温計の先が脇のくぼみの中央に当たるように、ななめ下から押し上げるようにして差す。

体温計をはさんで、脇をしっかり閉じ、反対の手で肘を押さえる。

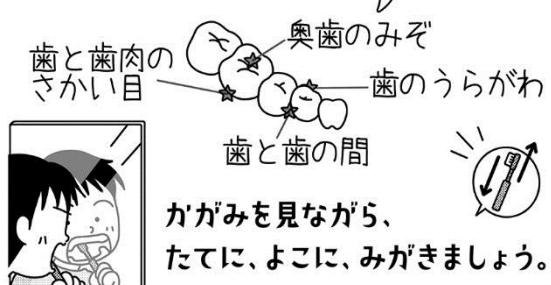
## 歯みがきのポイント！

### 食べたら、みがく

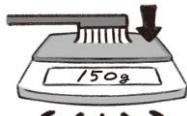


### 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



150~200gくらいの軽い力でみがきましょう。



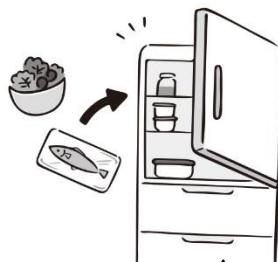
# ・食中毒…三原則を守って予防!

「つけない」



手洗い・調理器具  
の清潔

「増やさない」



食材の温度管理

「やっつける」



中心まで十分に  
加熱

食中毒  
を防ぐ

## お弁当の工夫

冷ましてから  
つめる

たまご料理は  
完全に固まるまで  
加熱する

水分が多いと  
細菌がふえやす  
くなるので注意

生野菜や果物を  
入れるときは  
別の容器に

盛り付けは  
使い捨てのカップが  
オススメ

火を通さずに  
食べられるもの  
(ハム・ちくわなど)  
も加熱調理

食べる前の  
手洗いも忘れない

### 新型コロナウイルス感染予防のために



朝夕の検温



マスクをつける



手洗い



集まらない



締め切らない



近づかない