

# ほけんだより

※保護者の方にも見せましょう。



令和2年6月  
京都市立大淀中学校  
校長 油谷 昇  
発行 保健室



「ウィルスは人の力を借りてのみ猛威を振るいます。人が一致団結し、賢く行動すれば、ウィルスは勢いを失います。」

これは京大 ips 細胞研究所の中山伸弥教授の言葉です。従来からあるコロナウィルスによる風邪は、夏にはあまり流行せず冬に流行しますが、新型はまだどのような流行をみせるかわかつていません。いつ再び猛威を振るい始めるかわからないので、油断せず、今私たちができる事は何かを考えて、賢く行動しましょう。

変化に対応して賢く行動しよう！

## 定期健康診断の日程について

●身体計測、視力検査  
6月30日（火）

●聴力検査（1・3年生）  
6月29日（月）

●検尿（今年度は年1回のみ実施）  
11月12日（木）、13日（金）  
(再検尿は12月1日（火）)

※上記以外の検診については、現時点で日程未定です。

## 新しい学校生活様式

### こまめな手洗いで

「ウィルスを持ち込まない！持ち帰らない！」

学校では登校後すぐ、トイレ後、昼食前、体育や移動教室前後、休み時間後、掃除後

など手洗い必須な場面がありますが、それ以外にもウィルスを持ち込みそう…持ち帰りそう…と感じたらすかさず手洗いをする習慣をつけよう。



### マスクで飛沫（つば等のしぶき）飛散防止

「もしかしたら自分がウィルスを持っているかも」の気持ちでマスクを着用しよう。

### マスクは周りに対するエチケット&思いやり

学校生活を送る上で、ソーシャルディスタンスをとる事が難しい場面もあります。そこで大切な役割をするのがマスクです。

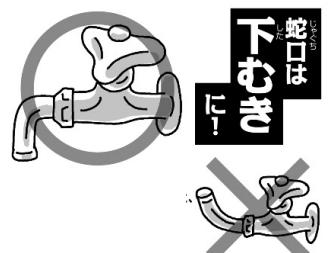
マスクを外す場面では、ソーシャルディスタンスをとり、おしゃべりせず、目・鼻・口を触らないようにしよう。

### 物の貸し借りは禁止です。

共用物からの感染を防ごう。

新型コロナウィルスは、鼻やのどからの分泌物に多くいる事がわかっています。条件によってはプラスチックの表面で72時間、段ボールの表面でも24時間生きている場合があるそうです。水筒はもちろん、文房具や教科書、体操服やタオルなど、友達との貸し借りはしないようにしよう。

厳禁 水筒の回し飲み 厳禁 水道蛇口からの直飲み



●京都市教育委員会からのご案内

教育委員会が実施している相談事業です。

希望される場合は、担任または保健室までお知らせください。

(学校から申し込みます。詳細については別紙があります。)

心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患、色覚及び子どものワンポイント相談事業について

事業内容	日 時	所 在 地
①心臓疾患相談事業	毎月（適宜）第2・4金曜日 13:20～15:20 [時間指定]	一般財団法人 京都地域医療学際研究所 がくさい病院 中京区壬生東高田町1番9 (市バス 京都市立病院前下車)
②心臓疾患相談事業 (水中心電図)	毎月（適宜）水曜日 13:30～15:00	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町5 (市バス高野玉岡町下車)
③腎臓疾患相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30～15:30	児童・生徒保健管理センター [こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）]
④アレルギー疾患 相談事業	毎月（適宜）火曜日 14:00～16:00 [時間指定]	〃
⑤色覚相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30～15:30 [時間指定]	〃
⑥子どものワンポイント相談事業	毎月（適宜）第4木曜日 14:00～16:00 [時間指定]	〃

※上記は9月1日から再開される予定です。

りつよう

腰骨を立てよう！

**立腰**

で背中も心もまっすぐに

明親小・美豆小・大淀中の3校で取り組み始めて5年目になります。立腰はコツコツと続けることで習慣化されていきます。何分くらい立腰の姿勢をとることができるようになりましたか？今年も立腰を意識して学校生活を送り、心身ともに健康に過ごそう。

**立腰のポイント**

1. 両足を床につける
2. お尻を後ろに突き出し、腰骨を前に出し立てる
3. あごを引き肩の力を抜く

- ★椅子に深くかけすぎない
- ★背もたれにもたれない
- ★頭の上から引っ張られているイメージで



**立腰の功德十力条**

1. やる気が起こる
2. 集中力がつく
3. 持続力がつく
4. 頭脳が明晰になる
5. 勉強が楽しくなる
6. 成績もよくなる
7. 行動が俊敏になる
8. バランス感覚が鋭くなる
9. 内臓の働きがよくなる
10. スタイルが良くなる