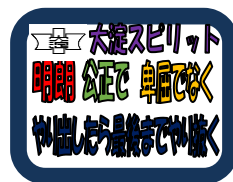


ほけんだより

※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



朝

●検温&健康観察

●マスク・ハンカチ

忘れずに

「ウィルスは人の力を借りてのみ猛威を振ります。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 細胞研究所の山中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っていません。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！

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^{ひまつ}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。

新型コロナウイルスは、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ましょう。

厳禁水筒の回し飲み **厳禁**水道蛇口からの直飲み



飲口は必ず消毒



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。

●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。

りっよう

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



立腰の功德十カ条

- 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. 内臓の動きがよくなる 10. スタイルが良くなる