

ほけんだより 5月

令和2年5月7日
北京日本人学校 保健室



日中は気温が上がり、半そでで過ごせる日が増えてきました。北京の街にもようやく活気が戻ってきたように感じますが、まだ油断はできません。3密（密閉・密接・密集）する場所は避けていきましょう。

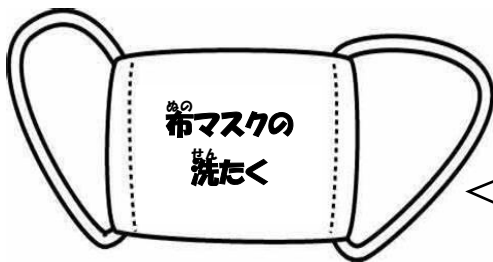
さて、始業式・入学式も終わり ZOOM での授業が始まりましたね。久しぶりの授業はどうでしたか？友だちの顔が見られて思わず笑顔になった人もいたのではないのでしょうか。「笑顔（笑う）」は心にも体にもいいことがあります。一日一回は笑顔になれることを探してみましょう！



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

自分の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療、疾病予防に努めよう

新型コロナウイルスだけでなく、他の病気にも気を付けていきたいものです。少しでもいつもと違うなと思ったら、ゆっくり休んだりリフレッシュをしたりして、心も体も元気に過ごせるようにしましょう！



マスクは正しくつけることで、感染を防ぐことができます。
◎マスクの表面にはさわらない。外すときはヒモを持って外す。
◎何日も同じマスクを使わない。
◎布マスクは正しく洗えば衛生的に長く繰り返し使えます。

用意するもの・・・衣料用洗剤、塩素系漂白剤、清潔なタオル、大きめの桶、台所用手袋、洗濯バサミ

- ① 桶に標準濃度の洗剤を入れた水に布マスクを10分つけ軽く押し洗いする。桶に水道水をためてマスクを水ですすぎ、軽く水気をきる。（洗剤の量は、商品に書かれている使用量を確認ください。）
- ② 塩素系漂白剤（キッチンハイターやブリーチなど）15ml（キャップ7分目）を水1Lに溶かしたものに布マスクを10分間つける。
- ③ 水道水を使って十分にすすぐ。漂白剤がしっかり落ちるように2回すすぎましょう。
- ④ 清潔なタオルに挟んで水分をとる。
- ⑤ 形を整えて干す。

☆繊維を痛める可能性があるので、もみ洗いはせず押し洗いにしましょう。

塩素系漂白剤で布マスクを洗うときの注意点

- 複数のマスクを一度に洗わない。
- 洗剤液にはウイルスが含まれている場合があるため、1Lあたり15mlの塩素系漂白剤を加え、10分放置した後捨てる。
- マスクを洗濯した後は、十分に手を洗う。
- ゴムやビニール製の手袋をする。



ざいたく 在宅のストレス しんしん たも 心身を保つ「あかさたな はまやらわ」

あ ある
歩く

おうちの中で足踏みをするだけでもオッケー！




か
かがむ

脚の筋肉を衰えさせないために、スクワット(椅子から立ったり座ったり)しよう。



さ させ
支える

転ばないように注意しながら色んなポーズで止まって、バランス感覚をきたえよう



た た
立つ

座りっぱなしだと、どんどん筋肉が衰えていきます。できるだけ立って家事を手伝おう。



な
なんでも食べる

バランスの良い食事をとって免疫力を高めよう。口周りの筋肉もきたえられるよ。



は いき
(息を) 吐く

心の健康のためにも、鼻から吸って口から長く吐く腹式呼吸をゆっくりして、リラックスしよう。



ま まる
丸める・まわる

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチや関節をまわして体をほぐそう。




や やす
休む

たまには体を休めることも大切です。体調の悪いときは無理をせず休もう。




ら
ラジオ体操

まんべんなく体を動かすにはラジオ体操が最適です。テレビや動画に合わせて一緒にやってみよう！



わ
笑う

家の中にもっといると、だんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみましよう。



参考：日本ストレスマネジメント学会
監修：上地広昭・丹信介（山口大学）

学校契約病院の紹介

今年度も引き続き北京フラワー医療センターさんにお世話になります。みなさんの心身の健康のため、様々な面からサポートしてまいります。学校が再開してから行う健康診断もしてまいります。健診のときは、きちんと「あいさつ」をしましょう！

日本語対応 加賀 一枝さん

Tel 010-8597-7336 (病院)

4月から予定されていた健康診断は、休校の影響で延期となっています。学校の再開日が決まり次第、ご連絡します。