

球磨工業高校 5月保健だより

令和2年(2020年)5月7日(月)発行

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為、学校は休校が続いています。熊本県から、休校中の家庭での過ごし方についてお知らせが①~⑥個あります。先生方の、休校中の生活の工夫や、球磨工生へのメッセージもあります。感染予防の為、再確認をしてみてください。



① 新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合及び濃厚接触者に特定された場合、PCR 検査を受けることが決定した場合等には、速やかに学校へ報告をしてください！

☆建設工学科 和田先生より！→今はとにかく皆で頑張ろう！！！

② 毎朝、検温及び自分の健康観察を行いましょ。自宅でも、咳エチケット、こまめな手洗い・うがい、部屋の換気等の感染症対策をしっかりと行いましょう！

☆保健主事 体育科 西村先生より！：毎日1時間のウォーキングを始めました！

③ 「十分な睡眠」「適切な運動」「バランスの取れた食事」など規則正しい生活習慣を心がけ、心身の健康管理に努めましょう！

☆教育相談部 国語科 柳瀬先生より！→うがい！手洗い！しっかり食事をとり、十分な睡眠をとりましょう！

④ 「適度な運動」については、一度に大人数が集まって密集する運動とならないようにし、安全な場所で、運動の時間を確保しましょう！
(例：体操、ジョギング、散歩、縄跳びなど)

☆1年建築科副担任 野田先生より！→時には、陽にあたることも大事です！！！

☆裏面に続きます！



人間は起床から十六時間後には必ず眠くなるそうです♪



⑤運動時間については、小学生は1日30分程度、中高生は30～60分程度を一つの目安として、無理のない範囲で、毎日継続的に運動を行いましょ！

☆生徒指導主事 体育科 迫（ハザマ）先生より！

→学校へは、往復60分以上をかけ自転車通勤をしています。また、10kgの重しをのせたトンボで球磨工業のグラウンドを毎日整備しています！

筋肉パンパン！！！！全身仕上がってきました。球磨工生よ！お前らはどうだ？！

⑥「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密閉場所」「間近で会話や発声をする密接場面」の3つの密が重なる場所等への外出を控え、基本的に自宅で過しましょ！

☆伝統建築専攻科主任 三重野先生より！→3密すんなぞ！！！！

※3密の状態です。気をつけましょ。



🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 保健室より 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀 🌀

新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため休校や、外出自粛が続いています。普段とは違う生活リズムの為、「いつもより元気がでないな」「イライラするな」「さみしいな」などのいつもと違った気持ちが芽生え、不安になったりしていませんか？それは、おかしいことではありません。我慢していても、自分の中で整理できない気持ちはあります。おうちの方や信頼出来る人に話をきいてもらうなど工夫してみましょ。球磨工生は、自分も周りも感染症にならないために、感染症を広げないために、皆で協力してくれています。

「休校期間は、皆が様々なことを我慢し生活をしている。感染流行を収束させるために、とても意義のあること！」なのです。心と身体をみつめなおし、無理のない生活リズムをのなかで休校期間をすごしましょ。