

ほけんだより5月

2020年5月
南河内中学校

臨時休校になって1ヶ月が過ぎました。時々先生方で地域を巡回していますが、皆さんの姿をほぼ見ることはなく、家で落ち着いて学習に励んでいるんだな、と感心しています。先が見えない日々に、不安を感じてしまう人もいると思いますが、日本での感染者数は徐々に減ってきています。家でできるリフレッシュ方法や新しい趣味を見つけて、心も健やかに過ごしていきましょう。

マスクが届きました！




先日、学校から通知を出した通り、一人1枚ずつ国から布マスクをいただきました。洗いながら使えば、1ヶ月ほど使えるそうです。また5月以降にもう1枚配布される予定ですが、洗いながら大切に使ってください。

☆マスクの洗い方 (経済産業省 HP・YOUTUBE より)

<https://www.meti.go.jp/press/2019/03/20200319009/20200319009.html>

【使う物】

・衣料用洗剤・塩素系漂白剤・清潔なタオル・洗面器・ゴム手袋

- ①洗面器に水を入れる。
- ②衣料用洗剤を入れて、溶かす。2Lに対し0.7g(小さいスプーン半分)位が目安。
- ③マスクを入れ10分待つ。その後、軽く押し洗う。(×もみ洗い)
- ④洗面器の中身を流し、水を溜め、マスクを泳がせるようにすすぐ。その後、押し水気を切る。
- ⑤汚れが気になる人は、手袋をして、塩素系漂白剤を使う。
洗面器に水を張り、塩素系漂白剤を表示されている量入れる。
水1Lに対して15ml(フタの半分弱)位が目安。
- ⑥マスクを入れ10分待つ。
- ⑦洗面器の中身を流し、水を溜め、マスクを泳がせてすすぐ。これを2回行う。
- ⑧タオルで叩いて水気を切る。水気がなくなったら日陰で形を整えて乾かす。

※洗剤・漂白剤が飛び散らないように、ゆっくり水道に流してください。

※塩素系漂白剤に浸した後は、よく洗い流してください。

ちなみに、使い捨てマスク(不織布製)は、洗ってしまうと、ウイルスをキャッチする力が低下してしまうそうです。実際に洗ってみたところ、息が通りやすくなってしまいました。洗うことはお勧めしません。

なかなか市販のマスクを手に入れるのは難しいですが、自分で新たに気に入った布でつくる、洗いながら大切に使う、などの方法で、感染予防に努めていきましょう！

「おうち時間」どう過ごす？



うちで過ごそう

昨年度末から続いている休校期間。ゴールデンウィークも外出できず、気分まで落ち込んでしまう人はいませんか？勉強はもちろん、このお休みを利用して、様々なことにチャレンジしてみましょ。先生方に家での過ごし方やお勧めの気分転換方法について伺ったので、ご紹介します！

○体を動かす



- ストレッチ（TV をみながらでも◎）
- 近所をジョギング
- スクワット
- 筋トレ（30日チャレンジ）
- ペットの散歩（猫）
- 普段車や自転車で行く距離を歩いてみる 等



☆体育科 菊地先生お勧めストレッチ☆

- 息を吐きながら、あらゆる筋肉を伸ばす（特に首と肩！）
※息は止めない！
- 両腕をぐるぐる回して、肩甲骨をほぐす
気がついたときに10回ずつやると◎



家で過ごしていると、体力が低下しがちです。学校再開後も元気に過ごせるように、意識して体を動かしましょう。

○料理をする



- 普段作らないもの・食べたいものを作ってみる
- お菓子をを作って食べる

○家庭菜園・ガーデニング



○マスク作り



- お気に入りの布でマスクを何枚も作る
- 自分の顔にぴったりの形で作ってみる

○読書



- 東野圭吾や赤川次郎、湊かなえなどの作品がお勧め
- 過去に読んだことがある本も、また読み返すのもよい

○掃除



- 普段できない場所の掃除を念入りにする（窓拭き、換気扇、芝刈り、草むしり 等）
- 思い切って断捨離する
- 部屋の模様替え
- 洗車をする



○音楽に触れる

- 歌う
- 楽器演奏（三線）をする



○トランプ

- ボードゲームをする

○オーナメントなどのものづくり



○おいしいコーヒーを入れる

様々な「おうち時間」の過ごし方、気分転換の方法を教えてくださいました。特別な道具がなくても、できることはたくさんあります。登校日に、こんなことにチャレンジしたよ！とみなさんから話聞けるのを楽しみにしています。