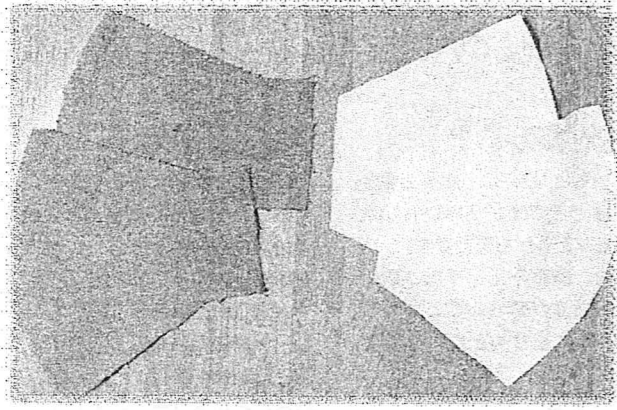


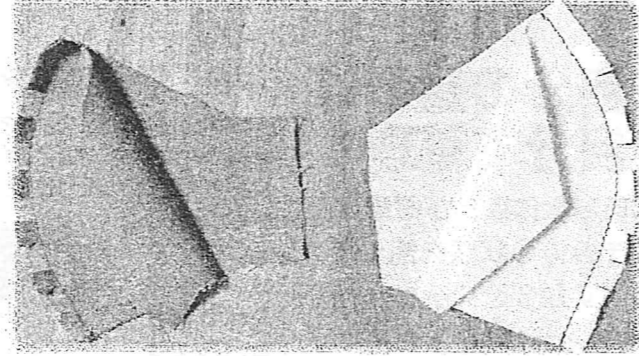
り つ た い つ く か た

立体マスクの作り方

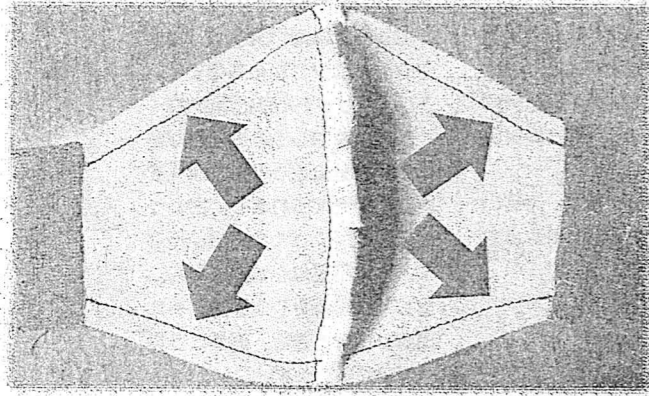
① ^{かたがみ}型紙にそって ^{さゆう}左右のパーツ ^{かく}各2枚 (合計4枚) を切る。



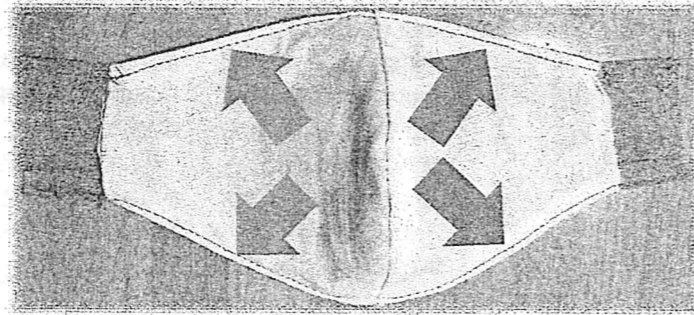
② ^{さゆう}左右のパーツの ^{ちゆうしんがわ}中心側を縫 ^ぬい合わせ、^あカーブに切り込み ^きを入れて ^い開き形 ^{ひら}を整える。



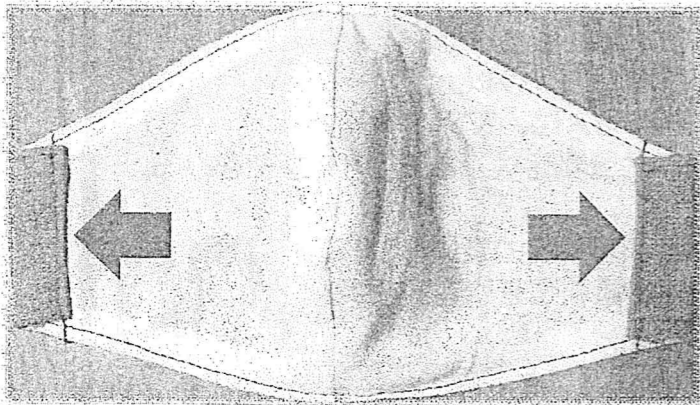
③ ^{なかおもて}中表に合せて ^あ上下部を縫 ^{じょうげ}う。



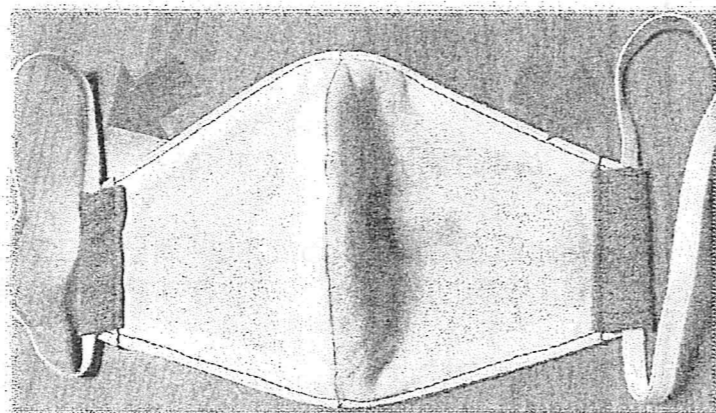
④ ^{おもて}表に返し、^{かえ}上下にステッチ ^{じょうげ}をかける。



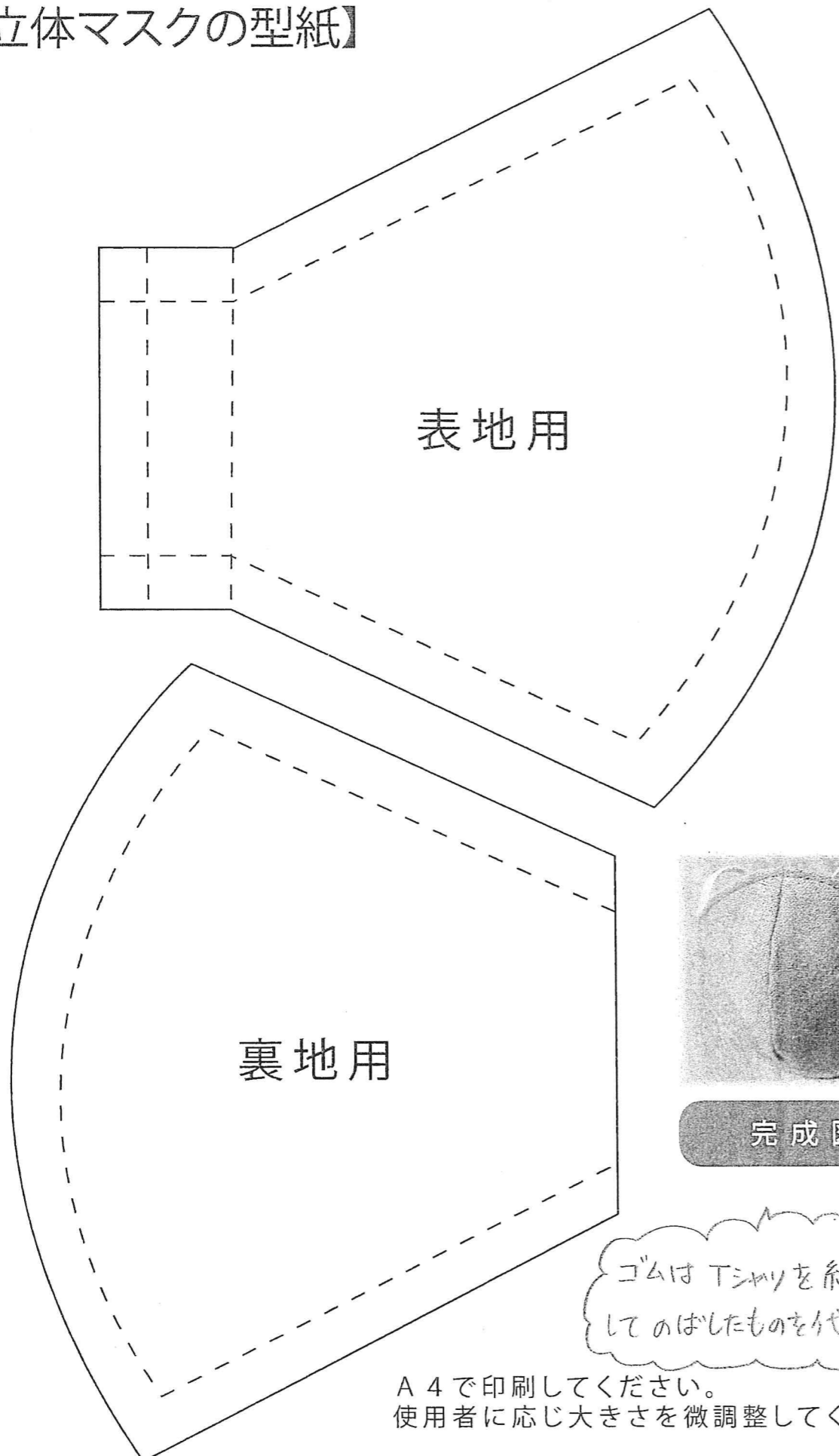
⑤ ^{おもてぬの}表布の両端を ^{りょうたん}三つ折りで ^み内 ^お側 ^{うち}におり ^{がわ}ステッチをかける。



⑥ ^{なが}長さを調節して ^{ちようせつ}ゴムを ^{とお}通す。
^{むす}結び目は ^めマスクの中 ^{なか}にしまう。

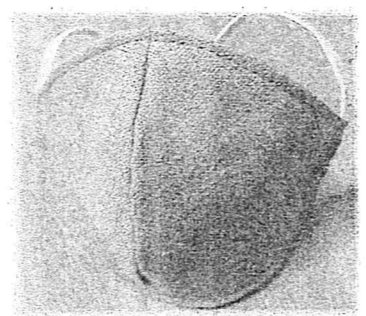


【立体マスクの型紙】



表地用

裏地用



完成図

ゴムはTシャツを細切りにしてのばしたものを代用できます

A4で印刷してください。
使用者に応じ大きさを微調整してください。

岡山県教育委員会

※作り方はうら→

ほけんだより4が

2020年4月7日(火) 北中城中学校 保健室

4月の保健目標
自分の健康状態を
知ろう

新入生のみなさん、はじめまして、養護教諭の林操です。新2、3年のみなさん、今年もよろしく。毎日みなさんが元気に勉強したり、運動したり、行事に参加したりするために基本となる「こころとからだの健康」のお手伝いをしていきます。

自分の健康は自分で管理!

あなたは自分が健康のときの体の状態を知っていますか?それがわかっていると、具合が悪くなったときに早く気づき、対処することができます。

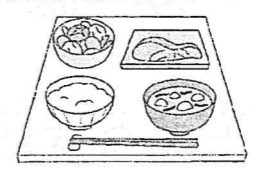
顔色・唇の色は?

いつもと比べてどうですか?個人差がありますが、顔色が優れないときは、熱があったり緊張したりしていたら赤っぽい、青白いときは体温が低い、黄色っぽいのはだるさが原因などが考えられます。



食欲はある?

いつもと比べて、食べる量や早さはどうですか?おいしいと感じるかどうかも重要です。過労、睡眠不足、不安、悩みなどで食欲が落ちることがあります。3食きちんと食べられるのは健康の証です。



声の様子は?

いつもより鼻声、生気がない、せき払いをする、声が小さいなどの変化があるかを見ましょう。かぜをひいたり、大声を出した後には声の調子が変わることがあります。また、心の状態が影響することもあります。



平熱は何度?

健康なときに体温を測っておきましょう。平均して36.6~37.2℃くらいが平熱です。平熱の上下の原因はかぜなどの病原菌とたたかっている、代謝が低下している、水分不足などが考えられます。また、体温は1日の中でも変化します。



うんちの習慣は?

毎日、朝1回バナナ状のうんちをしていれば、ばっちり。もし1~2日分なくても、ツルンと出れば大丈夫。うんちの量は1回150~200gくらいが平均です。色、形、においはどうですか? うんちは睡眠不足、運動不足、偏食、下痢、中毒などで形状が変わります。便秘気味なら食物せんいを多くとるようにしましょう。



おしっこの回数は?

おしっこは薄い黄色で、血液をクリーニングしたものです。1日1.5リットルほど出ます。普段よりおしっこの回数が多いと、水分のとりすぎ、冷えすぎなどが考えられます。おしっこの回数が少なく色が濃い場合は、水分不足かもしれません。おしっこに濁りや血が混じった血尿が出たときは、ぼうこう炎の疑いがあります。



現在、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、一人ひとりの責任ある行動が求められています。登校が再開しても、以下の点は引き続き留意してください。

1. 人混みを避ける(密閉空間・密集場所・密接場面をさける)
2. 手洗いの徹底(食事前、帰宅後など、石けんで30秒以上)
3. 咳エチケットをまもる(とくに発熱、咳がある人は、マスク着用)
4. 体調が悪いとき(頭痛、発熱、のど痛、咳など風邪症状)は、自宅で様子を見る。

○発熱、風邪症状による欠席は「新型コロナウイルス感染症の疑い」として、「出席停止」扱いとしています。毎日の検温・健康観察を引き続きお願いいたします。

○登校再開時には、毎日記録した「検温及び健康観察シート」とマスクを忘れずに。マスクは手作りでもOK。

○臨時休業中に、県外から帰沖した生徒は、登校前に学校へご連絡をお願いします。

