

# ほけんだより No.2

全日制 保健室  
令和2年5月  
HP掲載用

休校期間が続き、落ち着かない日々が続いています。家での時間をどのように過ごしていますか？ずっと家にいると身体がなまってしまうので、室内でできるストレッチや筋トレなどの運動をしてみると良いでしょう！早く普段通りの生活を過ごしたいですね。



## 布マスクが配布されました

先日の登校日に布マスクが配布されました。布マスクは使い捨てマスクとは違い、使用後は洗って再度使うことができます。布マスクの洗い方は2ステップ！

### <布マスクの洗い方>

#### ステップ1 衣料用洗剤で洗う

- 洗面器に水を2リットル入れ、衣料用洗剤を約0.7g（ティースプーン半分）入れる。
- 布マスクを入れて、10分待つ。
- 10分たったら、軽く押し洗いする。
- 一度水を捨て、新しい水に変えて布マスクをすすぐ。



#### ステップ2 塩素系漂白剤で洗う

- 洗面器に1リットルの水を入れ、塩素系漂白剤を15ml入れる。  
※塩素系漂白剤は肌を傷める可能性があるため手袋を着用する。
- 布マスクを入れて10分待つ。
- 10分たったら、軽く押し洗いする。
- 一度水を捨て、新しい水に変えて布マスクをすすぐ。
- もう一度水を捨て、新しい水に変えて布マスクをすすぐ。
- 最後に清潔なタオルで布マスクをはさみ水気を取ったら、日陰で干す。



布マスクの洗い方についての詳しい動画はこちら ⇒ ⇒  
(厚生労働省および経済産業省HPより)

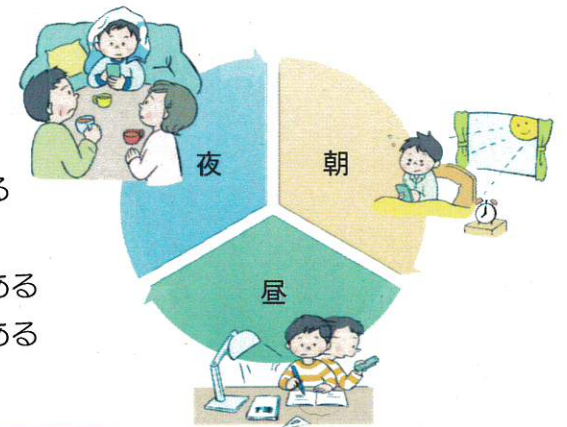


## 長い休校期間… スマホに振り回されていませんか？

自由な時間が長いと、ついスマホを手にとってしまうものです。しかし、メールやSNSのやりとり、ゲームや動画の視聴などのインターネットのメディアに夢中になり過ぎて、寝る時間が遅くなったり、スマホが気になってイライラしたりするのは行き過ぎです。健康な生活を送るために、意識的にスマホを使わない時間をつくりたいですね。

### スマホ依存度チェック

- 寝るときもスマホを枕元に置いている
- トイレに行くときもスマホを持っていく
- お風呂に入るときも脱衣所にスマホを置いている
- 食事中でもスマホをみてしまうことがある
- 歩いているときもスマホをチェックすることがある
- 人と話しているときもスマホを見ていることがある
- 充電器を常にカバンに入れて持ち歩いている

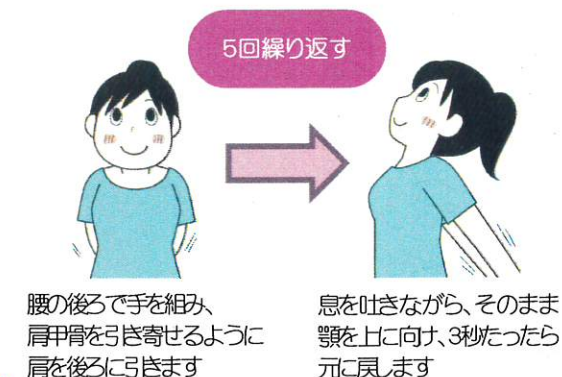


1つでも当てはまる人は“要注意”  
4つ以上当てはまる人は“危険信号”

### スマホの使い過ぎによる身体への影響はいろいろ…



#### スマホ首 (ストレートネック) 予防ストレッチ



#### 身体に負担の少ないスマホの持ち方

