

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.9

2020年12月

かしこいからだとタフな心を



今年もあと半月ほどとなってしまいました。去年の今頃は、まさか2020年がこんな年になるとは思ってもいませんでした。全世界でこれだけ多くの方が亡くなり、生活すべてが新型コロナウイルスに振り回される日常を送ることになるとは。大阪の感染拡大の状況を見ると、今年のクリスマスや年末年始は、会いたい人と会えない状況を強いられるかもしれません。

2年生は1月に修学旅行で沖縄へ行く予定です。沖縄では、安全に安心して修学旅行生を迎えるために様々な対策をとる中で、ソーシャルディスタンスをHeart warming Distance(心温まる距離)としています。お互いを大切にするために必要な距離ということですね。距離は取っても気持ちはつながっている、そんな風に一人一人が思いやりを持ってこの大変な状況を乗り切っていきたいものです。

この冬を乗り切るための対策



年が明けると3年生はいよいよ共通テストの本番を迎えます。2年生は修学旅行を控えています。健康管理には一番気を遣う時期となりました。自分自身が気を付けていても、周囲の人が罹ることで濃厚接触者となるかもしれません。濃厚接触者かどうかを判断する重要なポイントは...

1. 距離の近さ

2. 時間の長さ

必要な感染対策をせずに、手で触れたり、対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で15分以上接触があった場合、濃厚接触者と考えられます。15分間感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無や、対面での接触の有無などでも感染の可能性は大きく異なってきます。

学校生活の中でクラスターを出さないためには、マスクを着けることと、マスクを外した時の行動こそがとても重要です。

油断しないで!

食事の時、体育や部活動でマスクを外す時

- ① 会話は控える
- ② 対面でしゃべらない
- ③ 至近距離でしゃべらない
- ④ 大声でしゃべらない

●入試や修学旅行に向けて

感染対策には布マスクより不織布マスクの方が効果が高いといわれています。入試や修学旅行には、1日あたり2枚の不織布マスクを準備しておきましょう。携帯用の除菌シートなども用意しておくこと安心です。



●不織布マスクのお話

不織布マスクの原料ってプラスチックの一種だって知っていましたか? 放置された不織布マスクは自然環境では分解されず、プラスチックごみとして問題となっています。使用したマスクは、燃えるゴミとして責任をもって処分しましょう。



①靴を脱いだり履いたりする時は必ず紐をほどいて緩めることを習慣に。下の穴まで緩めると履く時にしっかり締めることができる。

②ひもを緩めたまま踵を地面にトントンと打ちつけてシューズのヒールカップに踵を合わせ



③履く時には下から1穴1穴もを締めていく。しっかり締めることと、きつく縛るのは違うので注意。

その靴、走るのに適してる?

走るのに適していないスニーカーで走っている人はいませんか? 靴が適していないと、足底を痛めたり、脛が痛くなったりします。必ずランニング用のシューズを履きましょう。また、サイズが大きいと、靴の中で足が動いてまめができたり走りにくかったりします。また、ぴったりしすぎているのも、つま先を痛めます。靴を選ぶときは、踵を合わせて、つま先に5~10mmほど余裕があるサイズがよいでしょう。



1cmくらい余裕があるか check!

シューズの正しい履き方

靴ひもがほどけにくい結び方



①通常のリボン結びをする



②リボン結びの両方の輪の部分を持ち上げてもう一度固結びをする



③しっかり結ぶ。これでほどけない

自分の靴ひも踏んでこけないでね

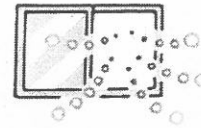
乾燥する冬は、加湿と換気!

適度な湿度

空気中を漂うウイルスは、湿度50~60%で感染力が弱まります。加湿器がなくても、濡れたタオルを干したり、水を入れた容器を置くことで乾燥を防ぐことができます。



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出しましょう。対角線に2ヶ所窓を開けるのがポイントです。一瞬寒いけれど、頭も気持ちもスッキリしますよ。

1・2年生は大阪城マラソンに向けて、体育授業が始まりました

体育の授業で持久走の授業が始まりました。大阪城に走りに行くようになると、足元の凹凸に気づかず、つまずいて転倒する人が、毎日のようにいます。足元にも注意を払いながら、周囲にも目を向けて気をつけて走りましょう。