

# らぼーる

令和2年5月号  
滋賀県立瀬田工業高等学校(全日制) 保健室

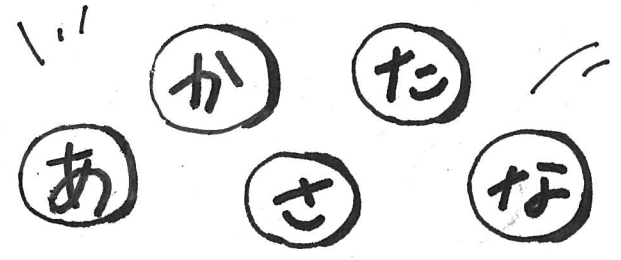


新型コロナウイルス感染症の影響により、例年通りではない新学期となり、いつも以上に疲れがたまっている人もいるのではないのでしょうか？「ちょっと疲れたな」と感じたら、ひと休みを。じも身体も健康に過ごせるといいですね。また、学校再開に向けて、生活リズムを整えておきましょう！！



家の中でできる

## じも身体の健康を維持するための



学校休業中は、不要不急の外出を控え、家の中で過ごす時間が長くなります。この状態が長期化したとき、家の外へ出られないことによるじもへの影響が心配されます。日本ストレスマネジメント学会による、じも身体の健康を維持するための活動を紹介します。みなさん、ぜひ試してみてください！！

おうち時間



**あ** みるく

自宅で足踏みでもOK！人混みを避けて、近所を散歩してきましょう。

**か** かむ

脚の筋肉が衰えないように、ソフトを歩きましょう。

**さ** さえる

色々はみえで静止して、バランス感覚をきたえましょう。

転倒に注意

**た** たつ

座りっぱなしだら、じんじん筋肉は衰えます。料理や洗濯などの家事を手伝いましょう。

**な** 食べる

バランスの良い食事をと、免疫力を高めましょう。食べた後は歯みがきを忘れずに。

**は** はく

鼻から吸って口から長く吐く。腹式呼吸でリラックス。

**ま** まるめる

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう。

**や** やすむ

時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時には無理せずに休みましょう。

じも身の不調を感じる人は担任の先生や人権啓生課まで相談してください😊

また、厚生労働省より新型コロナウイルス感染症の影響によるじもへの対応について、Fact形式で相談を受け付けています。「新型コロナウイルス感染症関連 SNS/ICの相談」  
検索 (平日 18:00~21:30 / 土日祝 14:00~21:30)

**ら** らいお体操

身体全体を動かすには、ラジオ体操は最適です。

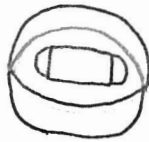
**わ** わらう

家の中にいても、いきなり気分がどんどん沈んでしまいます。笑顔にはれるこころを探してみましょう😊

# 布マスクの洗い方

1 桶に水道水をため、衣料用洗剤を入れる

① 洗剤に書かれている使用量を確認  
(一般的な衣料用洗剤だと  
水2Lに対して0.7gくらいが目安)



マスクを入れて**10分**待つ

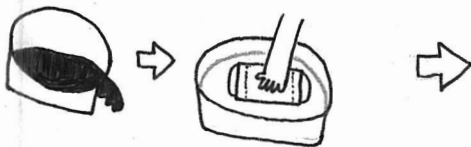
2 10分たったら、軽く押し洗う



✖ 毛糸洗いはしない  
繊維を痛める  
可能性があるよ!!

- 用意するもの  
.....
- ・ 大きめの桶
  - ・ 衣料用洗剤
  - ・ 清潔なタオル
  - ・ 洗濯バサミ
  - ※ 塩素系漂白剤
  - ※ ゴム手袋

3 洗剤を捨て、水道水をため、マスクをすすぐ



※ 汚れが気になる人は1・2と同じように  
水と漂白剤を濃せて、マスクを洗う  
(水1Lに対して15ml程度が目安)

⚠ 必ず「ゴム手袋をはめて洗う

⚠ 漂白剤がしっかり落ちるよう、水2回すすぐ

4 タオルにのせて、たたくように水気を取る



🌸 1日1回の洗濯がおすすめです

5 形を整えて日陰で乾かす



🌸 洗濯によって多少縮むことも  
あるが、品質には影響ありません

参考 経済産業省HP  
厚生労働省HP

動画で「マスクの洗い方」を見ることができます

Youtube ▶ で

「布マスクをご利用のためさまへ」で  
検索してみてください 😊

✂️ マスクの生産量は増えているみたい  
ですが、まだまだ手に入りにくい状況  
が続いていますね。  
布マスクは毎日洗っても、1ヶ月程使  
えらとされています。マスクを洗って染  
み返し使用したり、マスクを手作りする  
など、自分でできることは工夫してい  
きましょう!