

# ほけんだより 5月

兵庫県立播磨特別支援学校  
保健室

新年度がスタートして1か月が過ぎました。世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るっています。学校も臨時休校となり、いつもと同じ4月ではありませんでした。『コロナ疲れ』という言葉があるように皆さんも心の疲れを感じていませんか。睡眠や食事をしっかりと、こまめにリフレッシュをして体調の管理をしてください。



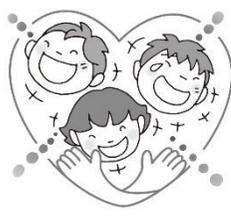
心が疲れたな...と感じたら



**休憩をとる**  
何もしない時間をもつ  
早めに寝る等



**軽く体を動かす**  
ストレッチをする  
散歩をする等



**感情をだす**  
映画や本などで  
泣いたり笑ったりする



**五感で楽しむ**  
星空を眺める  
おいしいものを食べる  
音楽をきく等

2020年4月1日～たばこの屋内喫煙が原則禁止に！

5月31日は



それでもタバコ、吸いますか？



中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年	
男子 (中3)	5.2	0.5	
(高3)	25.9	2.4	
女子 (中3)	1.3	0.1	
(高3)	8.2	0.6	(%)

(厚生労働省/「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より)

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

- 例えば
- ・部活で息が切れる
  - ・肌が荒れる
  - ・痰がからむ
  - ・髪や服にニオイがつく
  - ・口臭がキツくなる

ダサイ上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。



百害あって一利なし！誘われても断る勇気を持ちましょう

## ★裁縫が苦手でもできるマスクの作り方！

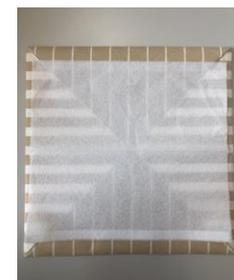


準備物 \*全て100均で揃うよ！

- ペーパーナプキン
- ペーパータオル
- ゴム (マスク用でなくてもOK)
- 両面テープ
- ラッピングタイ
- マスキングテープ



① 中心に向かって四隅を折る



② ペーパーナプキンの上にキッチンペーパーを置き、両面テープで上と下を貼る

この時ナプキンとキッチンペーパーの大きさが揃っていてもOK!



③ 1cm幅で二つ折りをし、二回目に折ったところを一度開き、そこに両面テープを貼りつけ、また折る  
もう片方はラッピングタイを中に入れて同じように折る



拡大



④ 折り目をつけていく



1つ30~35cmの長さ (個人差あり)

⑤ ゴムを用意する



⑥ 両サイドを③と同じように折る。この時、中にゴムを入れておく



⑥の断面図



⑦ 最後にマスキングテープで折り目を保護すると完成!

保健室前にもマスクの作り方を掲示しています★