

長い梅雨が終わりに近づき、今後じわじわと暑くなってくることが予想されます。新型コロナウイルスが収束しないまま夏となってしまいました。引き続き、感染予防対策をとりつつ、熱中症にも注意し、暑さに負けず元気に過ごしたいですね。こまめな手洗いとハンカチの持参は習慣として今後も継続していきましょう。

8月 保健目標

夏を健康に過ごそう

夏を元気に過ごすポイント4っ!

スポーツドリンクや清涼飲料水は、糖分が含まれています。むし歯予防や肥満予防の観点から薄めて飲むことをお勧めします!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

新型コロナウイルス感染予防対策と熱中症予防対策の両立!

こんな時はマスクを着用しましょう	こんな時はマスクを外してもかまいません
<p>★人と話すとき ★3密のいずれかが当てはまる場合 3密とは...</p> <p>①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所 ③間近で会話や発声をする密接場面</p> <p>↑これらの場所ではマスクをしましょう! ※マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適度にマスクを外して休憩しましょう。</p>	<p>★3密に当てはまらないとき ★屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合。特に気温や湿度が高く熱中症のリスクが高い場合。</p> <p>②咳エチケット 3つの咳エチケット</p> <p>何もしずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる マスクを着用する(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う</p> <p>【間違い例】 ・咳やくしゃみをそのままする ・手でおさえる</p> <p>【正しい例】 ・ティッシュで口をおさえる ・とっさの時は、肘の内側などでおさえる</p>

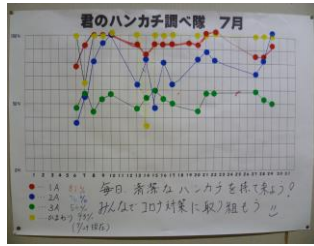
3密の環境ではマスクの着用がすすめられていますが、換気の悪い・人が多く集まる場所では熱中症の危険も高まります!
⚠️ 具合が悪い・あつい・息苦しいと感じたら、**人混みから離れ、マスクを外して休憩**しましょう。

新型コロナウイルス感染予防の重点ポイント！

手洗いの習慣をつける



ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



衛生委員が毎日ハンカチチェックを行って呼びかけています！持ってきた人の割合を掲示しお知らせしています！



夜更かしせず 十分な睡眠をとる



疲れがたまると免疫力が低下します。よく休みましょう。

～校内のペーパータオルの設置について～

衛生委員会で生徒から、ハンカチ持参の徹底とペーパータオル削減の提案が出ました。

来週8月3日から、現在設置しているペーパータオルの設置数を減らします。教室前廊下の水道に一カ所のみ設置しておくこととします。

毎日、ハンカチを持ってきて手を拭きましょう！

【参考まで】

この2ヶ月間で、200枚入ペーパータオル140個（28,000枚）を消費しています…衛生委員も、この事実に対策を講じた方がよいという思いにかられたようです。ハンカチを持参していても、ついペーパーに頼ってしまう点やとっさに必要になったときのことを考えてハンカチは必要だという意見がだされました。

【健康観察について】

本日、8月分の「健康観察カード」（水色）を配付しました。登校日に限らず、毎日記入してください。登校した日は、必ず担当教員へ提出してください。また、キャリアインターンシップへ参加される生徒の皆さんは、起床後に必ず検温し、専用の記録用紙に記入のうえ、事業所へ提出してください。活動中もマスク着用と手洗い（ハンカチ持参）を忘れずに！



今こそ！セルフマネジメント・セルフケア！実践して

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止により、新しい生活様式になった今…これまでとは違うストレスを感じている人が多いと思います。（ストレスは悪いものではなく、自分を成長させてくれるものでもあります。ですが、ストレスが大きすぎると心身に悪影響を及ぼします。）そんな状況の中で、心地よく生きていくには、自分で自分を管理（マネジメント）したり、ケアしたりすることが必要です。この力は生涯にわたり必要な力です。中学生のうちにその大切さを実感し身につけてほしいと願っています。

まずは、自分の心と体の状態を知ろう！自分はどんな受け取り方をし、どんな行動をしているかな？

ネガティブ→ポジティブ思考への転換！実践！あなたの自分を助ける方法や楽しむ方法（コーピング）は何ですか？

ここで、ストレス解消コーピング リラクゼーション法をご紹介します！

保護者の皆様へ

「夏季休業中の授業日における生徒の見守りについて（お願い）」（7月29日付）でもお知らせしておりますとおり、下校のバス待ちによりお子さんへお弁当を持参させる場合には、食中毒防止のため保冷剤を入れるなどのご配慮をお願いします。

いつでも、どこでも、「深呼吸」



いつでも、どこでも、「手をぎゅー」



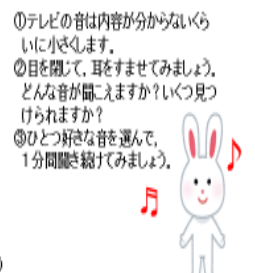
いつでも、どこでも、「足をぎゅー」



いつでも、どこでも、「肩をぎゅー」



いつでも、どこでも、「音探し」



座っているだけでも意外と足は疲れています パソコンやスマートフォンでこた肩をほぐしましょう