



夏休み特別号

仙台工業高等学校（定）
令和3年7月20日
保健室

7月22日から、夏休みが始まります。今年もコロナ禍の夏休みとなりました。皆さんの心身の健康も、皆さんの大切な人の心身の健康も守れるように、もう一度、感染症対策について見直してみましょう。

～コロナ禍の夏休みに取り組んでほしい事～



・手洗い、うがいは小まめにできていますか？

手洗いは、感染症対策の基本です。皆さんは、しっかり石けんを使用して手を洗っていますか？「帰宅してから」「食べる前後」「トイレの後」等、小まめに石けんで手洗いをしましょう。

水だけで洗う



$\frac{1}{100}$ ウイルス
減少

石けんを使用して洗う



$\frac{1}{10000}$ ウイルス
減少

・家にいる時も、換気と掃除を心がけよう！

換気は、古い空気と新しい空気を交換してくれます。ウイルスは、ホコリとくっつくと、空気中に舞い上がります。手指だけではなく、お家の「空気」「部屋の中」も清潔に保ちましょう。

空気の入替え



エアコンを使用している場合も、小まめな換気を心がけよう！

掃除で部屋を清潔に保つ



ホコリのたまりやすい場所はどこかな？

・体調不良の時は無理をしない！

夏休み中、仕事やアルバイトがある人で、体調不良の場合は、無理をせず休みましょう。体調不良や、発熱が続く場合は、速やかにコールセンターへご連絡ください。



毎日、「健康観察表」に記録しよう。

受診・相談センター
TEL：022-398-9211

その使い方、大丈夫かな？

SNS・オンラインゲーム・動画視聴・通販等、皆さんがインターネットを利用する時、どのゾーンに当てはまりますか？



😊 OKゾーン	😐 グレーゾーン	😞 危険ゾーン
<p>ネットはちょっとした楽しみ</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている ② 決めた時間にはやめられる ③ 周りの人に注意されたらやめられる 	<p>利用が習慣に。やりすぎることも</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 勉強よりネットを優先してしまうことがある ② 時間を決めても守れないことが時々ある ③ 周りの人に注意されることが多い 	<p>ネットが生活の中心</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 睡眠時間をけずってネットをしている ② 時間を決めてもいつも守れない ③ ネットができないと、不安になったりイライラする
<p>依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります</p>		

なかなか、切り替えができない人は、「脳」の仕組みを考えてみよう！

※このような経験はありませんか？

- ・インターネットで調べものをしていた。 **はずなのに...** スマホゲームをしていた。
- ・友達集まって話をしていた。 **はずなのに...** SNSを見始めていた。

LINE や SNS の通知は、脳が「見たい！」と感じる為、スマホが気になり、やるべきことに集中できないことはないでしょうか？

「話す時」「聞く時」「食べる時」「寝る時」等は、**スマホなし**を意識しましょう。



■ ■ ■ ゲームやネット漬けの夏休みにならないようにしよう！ ■ ■ ■

悩みを一人で抱えていませんか？

夏休み中にリフレッシュをして、心と身体の健康をコントロールすることは大切なことですが、時には人の助けが必要な場合もあります。

スクールカウンセラーに相談したい。

夏休み明けの予定【8月26日(木)・9月2日(木)・9月9日(木)・9月16日(木)】
 カウンセリングは予約制となっています。(希望する人は、担任または養護教諭まで。)

外部の電話相談窓口を知りたい。

- 今回は、仙台市のホームページにも掲載されている「はあとぼーと仙台」を紹介します。
- ・はあとライン 平日10時～12時、13時～16時まで【022-265-2229】
 - ・ナイトライン 18時～22時 年中無休【022-217-2279】

電話相談は、**匿名**でできます。困ったことがあり、一人で解決することが難しい場合は、**信頼**できる大人へ相談してください。

