

いよいよ夏休みが始まりますが、新型コロナウイルスの感染者が、全国的に増加しています。

8月分の健康観察票を担当の先生から配ってまいりますので、夏休み中も、毎朝の体温測定と健康観察を忘れずに行い、補習や部活等で登校する際には必ず持参して、担当の先生にチェックしてもらいましょう。

まだまだ不要不急の外出は控え、感染者が多くいる地域への移動も控えましょう。

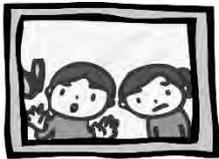
先日新聞を読んでいたら、「突然あなたは濃厚接触者ですと連絡がきてびっくりした」というコメントが載っていました。誰でも感染する可能性があるということをあらためて考えさせられる記事でした。

各自で感染症対策をしっかりとって、夏休み明けに、全員が元気に登校できますように…

かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」

しめきったへや・たてもの



「ギュウギュウ」

ひと ちか ばしょ
人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」

ひと ちか ばなし
人と近づいて話をする



夏も心配、感染症…



毎朝の健康観察、よろしくね。

感染症予防にみんなで洗おう 正しく洗おう

- 流水でよく手をめらして石けんをつけよう
- 手のひらをよくこすろう
- 手の甲をのぼすようにこすろう
- 指先、つめの間を念入りにこすろう
- 指の間をももみして洗おう
- 親指と手のひらをねじるように洗おう
- 手首も忘れずに洗おう
- しっかり洗おう

とにかく洗ってほしいのは

- 食事の前
- トイレの後

花いこの多いところを避けて洗おう

手の甲 手のひら

正しい洗う方法

- 高いのこしが多い
- 高いのこしが少ない

咳エチケットを守ろう!!

- ・ マスクをする(口・鼻をおおう)
 - ・ マスクがない時は…
- ティッシュやハンカチや袖で口や鼻をおおう



×何もせずに咳やくしゃみをしたり、手だけで口をおさえたりするのはやめましょう!

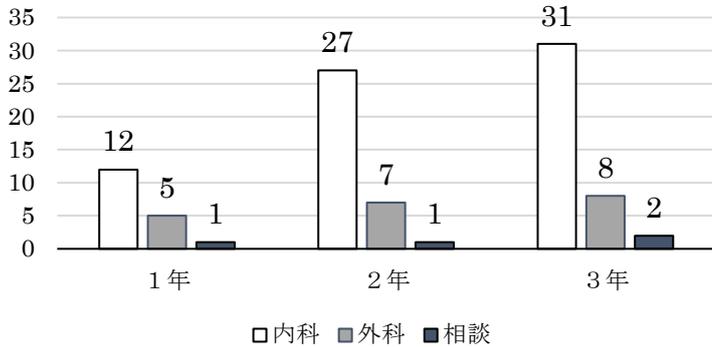


「かちもない」をチェック!

- か 書いた人は誰か
- ち 違う情報と比べたか
- も 元ネタ(根拠)は何か
- な 何のために書かれたのか
- い いつの情報か

保健室来室状況(1学期)

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、発熱やカゼの症状等で保健室へ来室した生徒は廊下で問診し、教育相談室で迎えを待ったり、休養したりしてもらっています。保健室では、外科的なことや相談等での来室者への対応をしています。2学期以降も感染症の流行状況をチェックしながら対応を考えて行く予定です。



4月～7月の来室者数

94件

(内科70件・外科20件・相談4件)

内科的で一番多かった症状 ★ 頭痛
(特に偏頭痛を訴える生徒が多かったです)
外科的で一番多かったのが ★ すり傷

睡眠不足や不規則な生活により、体調をくずしている生徒が目立ちました。

夏休み中に不規則な生活になって、2学期の最初に体調不良を起こさないようにしましょう。

夏を元気に過ごすポイント4っ!

<p>POINT 1 早起き</p> <p>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◎。</p>	<p>POINT 2 朝ごはん</p> <p>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。</p>	<p>POINT 3 水分補給</p> <p>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。</p>	<p>POINT 4 お風呂</p> <p>シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。</p>
---	--	---	---



雷が近づいてきたら、建物の中に避難しましょう!!

高い木の下での雨宿りは危険です!!

水分補給のタイミング

運動するとき・部活動のとき

- 1 運動する前に** **のんで**
ウォーミングアップで体温が上がりがすぎるのを防いでくれます
- 2 渴く前に** **のんで**
運動中に水分はほとんど失われます。のどが渴く前にこまめに補給して
- 3 お疲れさまで** **のんで**
あとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れずに

★キケンな誘惑

こんなときどうする?

心と体を揺さぶってしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも、やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

<p>たばこ</p> <p>放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...</p> <p>友だちならつせあえよ</p> <p>みんな吸ってるしな。1本くらいなら...</p> <p>絶対ダメ!</p> <p>● 身長伸びがわるくなる ● 運動能力や学力が落ちる</p> <p>取っはじめる年齢が早いほど、がんや死に至る危険が高い!</p>	<p>お酒</p> <p>友だちの家で宿題をしていると...</p> <p>どんな味か試してみようよ</p> <p>飲み過ぎなきゃいいわ。少しだけなら...</p> <p>絶対ダメ!</p> <p>● 酔いやめがうまく成長できなくなる ● 性ホルモンのバランスが崩れる</p> <p>大人よりもアルコール依存症になりやすい!</p>	<p>危険ドラッグ</p> <p>卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いで、部活の飲み相談をしていると...</p> <p>これを飲めば悩みもさっさと解決するよ</p> <p>先達の誘いで、1回くらいなら...</p> <p>絶対ダメ!</p> <p>● 「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法 ● 体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン</p> <p>お香やアロマオイル(バスリルトと間違っていること!)</p>
--	--	--



・遊泳禁止の場所は泳がない
・夜の海や湖では泳がない
・波が高い日は海に行かない
海や湖だけでなく、川も気をつけましょう。

大事な時は「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で **NO!**

- 1本でもやめられなくなるからいい!
- 何が入っているかわからないのでいいですね
- 興味ないからいいよ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

話を伝える、その場を離れるのも方法のひとつ