

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 6 令和2年7月31日(金)

明日から夏休みが始まります。今年の夏休みは、例年以上に体調管理に気をつけて、規則正しい生活を送りましょう。今も各地で新型コロナウイルス感染症の新規感染者がみられているため、人が集まる場所や、感染の流行がみられる地域への不要不急の外出を避けましょう。毎日の健康チェックをして、記録を忘れずにしましょう。出かけるときや人と会うときには、マスクの着用、身体的距離の確保、手洗いをこまめにするなどして、まず自身の感染予防対策を万全にして、気をつけてくださいね。

with コロナの

夏を元気に乗り切ろう！



一生つきあっていく心と身体を健やかに保つには、「人に言われたからする」では長続きしません。自分でやるべきことや、やりたいこと、生活のバランスを考え、自分の生活をコントロールできる附中生を目指したいですね。限られた時間を有効に使って、充実した夏にしましょう！

☆規則正しい生活をする

休日でも学校に行く日と同じような時間に睡眠をとっていますか？夜寝る時間や朝起きる時間が大幅に遅くなると、体内時計が乱れ、疲れがとれにくくなります。また、食事のリズムも大切です。毎日朝食をとり、夜食は控えて、健康的な食生活を心がけましょう。

規則正しい生活リズムを意識して、学校に行く日と大幅に変わらない時間に起きて、寝る習慣を続けましょう。



☆環境調整をして時間を有効活用する

家でも健康に過ごすために、自宅での睡眠、食事、勉強の環境を見直してみましょう。睡眠は時間だけでなく質も大切です。ぐっすり眠れるように、温度や衣服、明るさを調整しましょう。

集中して勉強できる環境を作ることも大切です。スマホやゲームをしていてやるべきことができずに、夜遅くや、夏休みの終わりに睡眠時間を削って勉強することのないようにしましょうね。



☆健康チェックカードに記録する

休みの日は検温や健康状態の記録をするのを忘れていませんか。夏休み中も毎日検温と体調の記録を続けて、夏休み明けに出してくださいね。



カードをなくさないでね！

気を引き締め直してコロナ対策を！

緊急事態宣言が解除されてから、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者が増えています。

7月に入り、三重県でも再び感染が広がっています。学校では、2学期から教育実習や行事なども予定されており、より一層一人一人が感染症予防に気を付けて行動することが必要です。

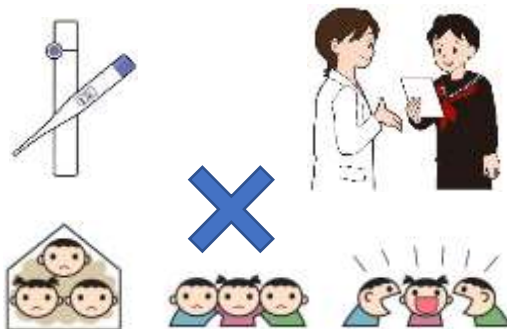
※7月30日時点での三重県における感染症流行状況によります。夏休み中に状況の変化があれば、メール配信等で連絡します。

1. 健康チェックについて

・夏休み中も毎朝の検温と健康チェックカードへの記入をします。保護者のサインを忘れずにもらいます。

※夏休み明けの登校の際には、登校前2週間の健康チェックがカードに記録されているか確認します。

・発熱等の風邪の症状(平熱を超える体温・37.5℃以上の発熱や、咳・のどの痛み、だるさ等)がみられる場合には、症状がなくなるまで自宅で休養します。



2. 夏休みの過ごし方について

・学校外でも、感染予防に気を付けて行動してください。

・不要不急の外出、特に感染が拡大している地域への県をまたぐ移動や、「3密」になる場所は避けましょう。

3. マスクの取り扱いについて

・学校内では基本的に常時マスクを着用します。自分のマスクは、家から着用または持参します。

・運動をするときや熱中症の危険がある場合、水分補給や給食の際などには、換気や周りの人との距離をとることや、会話を避けることに注意して、マスクを外します。



4. 感染予防行動について

・「密閉」「密集」「密接」の3つの条件を避けます。できる限り「ゼロ密」になるよう気をつけます。

・エアコンを使用しているときも、両側の窓やドアを開けて、換気を行います。

・会話をするときはマスクを着用し、換気のよい場所で、できるだけ距離をとり(1メートル程度)、向かい合わせにならないようにします。

・身体の接触をできるだけ避け、近距離で多くの人が集まらないようにします。

・特にリスクが大変高い、食事しながら向かい合って会話することは避けましょう。



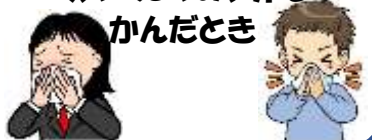
5. 手洗い・手指消毒のタイミング ☆手洗いは必ず石けんで丁寧によく洗おう！

・こまめに手洗いをします。手に明らかな汚れがみられず、すぐに手を洗えないときは手指消毒をします。

屋内に入るとき



咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき



食事の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触る前後

