ほけんだより

令和３年８月１９日（木）
大富中学校　保健室No.11

夏休みは、心や体にエネルギーをチャージ！できましたか？

　コロナ禍の夏休みではありましたが、家族とゆっくり過ごしたり、自分の時間を満喫したりと充実したお休みを過ごすことができたでしょうか。来週からは、運動会練習も始まりますので、規則正しい生活を心がけ、残暑を乗り切りましょう！

生活リズム切り替えのポイント

①早起きをしよう！

　毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
　午前 7 時までには、起きるようにしましょう。

②朝日をあびよう！

　朝の光が、体内時計をリセットし、生活リズムを整えてくれます。また、朝の光には、心を落ち着かせる効果もあります。

③朝ごはんを食べよう！

　朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます。運動会練習も始まりますので、しっかり食べて、暑さ対策も。

④眠る環境を整えよう

　眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめてリラックスしましょう。寝苦しいときは、扇風機やエアコンも上手に利用しましょう。

⑤睡眠時間は短すぎず、長すぎず

　中学生に必要な睡眠は、８～１０時間と言われています。
でも、個人差があるので日中に眠気が出ない自分の睡眠時間を見つけましょう。

生活リズム点検を行います！

～8月23日から8月26日～

　夏休み明けの生活リズムの立て直しと、運動会練習にむけて体調を整えられるよう、来週の月曜日から木曜日まで生活リズム点検を行います。
　①就寝時間　②起床時間　③朝食の有無と内容
　④メディア時間　について調べます。

ご協力よろしくお願いします。

貧血検査同意書の提出をお願いします（2年生）

　２年生を対象に、貧血検査の同意書を配付しました。
採血での検査になりますので、受けるかどうか、ご家庭でよく相談のうえ、封筒に入れて提出をお願いします。

8月23日（月）まで提出ください

新型コロナウイルス感染症予防について

～流行期だからこそ、もう一度見直そう！～

　県内でも流行が日々拡大し、小中高生の感染者やクラスターも発生しています。誰が、いつ、新型コロナウイルス感染症に罹ってもおかしくない状況です。学校は、集団生活の場なので、普段の環境と比べ、どうしても感染症が広がりやすい環境と言えます。自分自身も含め、友人・家族を守るためにも、予防対策を今一度見直しましょう。
　「手を洗おう！」「マスク直そう！」そんな風に、お互い声を掛けられる大富中生を目指しましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願いします

正しく使おうマスク!

会話時は必ず着用！

・鼻出しマスク× あごマスク×　・着けたら外側は触らない
・ひもを持って着脱　・品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず！　・共用物に触った後　・食事の前後　・公共交通機関の利用後 など

目指そう ゼロ密！

一つの密でも避けましょう！
密接 マスクなし× 大声×
密閉 換気が悪い× 狭い所×
密集 大人数× 近距離×

◇熱中症予防のため、体育や屋外の活動時はマスクを外してOKです。
◇大切なのは、外すにあたって一度考えることです。「周りとの距離がとれているか」・「外した後、おしゃべりや、声を出す状況にはないか」振り返って考えましょう。
◇普段のマスクは、「鼻だし・あごマスク」はNGです。

◇感染症予防には、布・ウレタンマスクより不織布マスクが推奨されています。できれば不織布が理想ですが、息苦しさを感じる、肌荒れがするなど付けられない人もいますので、ご家庭の事情に合わせて引き続きマスク着用をお願いします。

◇運動会練習も始まりますので、外から入った時の手洗い、共用物品を触った後の手洗い・消毒に気を配りましょう。

ゼロ密を目指そう!

～一つの密でも避けましょう～

密接しない　密集しない　密閉しない

人と会うときは
- 人と十分な距離を保つ！
- 混雑している場所や時間を避ける！
- オンラインの利用や時差出勤を！
- 屋外でも密接、密集を避ける！

飲食するときは
- 少人数・短時間で、大声は避けて！
- ガイドラインを守ったお店で！（アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など）
- テイクアウトやデリバリーも！

ポイント　会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

保護者の皆様へお願い

　右記に該当する場合は、学校までご連絡いただきますようお願いいたします。
　ご提供いただいた情報は、秘密厳守で対応いたします。
　また、万が一、学校で２人以上の発生が認められた場合には、保健所の指示に従って対応することとなりますので、ご了承ください。

≪ご家族・生徒本人が≫
◇新型コロナ感染症に罹患した
◇濃厚接触者に該当した
◇PCR検査を受けることになった
（風邪・発熱等で病院から指示された場合、県外への用事等で自主的に検査を受けた場合など含む）