

# ほけんだより

令和3年7月20日  
保健室

明日から夏休みが始まりますね☺今年も昨年と同様、新型コロナウイルス感染症の対策をしながら生活する夏休みになりそうです。夏休み中の生活について気をつけてほしいことをまとめたので、しっかり確認してください。みんながそろって新学期を迎えられるように気をつけ、有意義な夏休みを過ごしましょう。

## 夏休みの生活 ココに気をつけよう!

### 昼夜逆転の生活にならないように

夏休み中に1番起きやすい問題が「昼夜逆転」です。学校が休みになるとついつい夜更かしをしてしまい、起きたらお昼を過ぎていて、その夜眠れない…。そんな生活を繰り返してしまうと、簡単に昼夜逆転が起こってしまいます。特に3年生は部活動への参加がない人がほとんどのため要注意です!

#### 対策として

①部活動や登校日がなくても「朝8時までには起きて」、「夜12時までには寝る」

②午前中に学習する習慣を作る

起きてすぐというのは、大脳の扁桃体という部分が活性化し、**運動能力や記憶力が上がりやすくなる時間**でもあります。この時間に勉強すれば、**学習内容が定着しやすくなります!**

③夜にスマートフォン・ゲーム等、ブルーライトを浴びるICT機器を使いすぎない

夜にブルーライトを含む明るい光を浴びると、**脳が昼と判断し体内時計に作用して、睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠れなくなる**と言われています。

### 熱中症にならない+暑さに弱くならないように

熱中症は、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」で予防できます。ただ、暑さを避けるためにエアコンの効いた部屋の中にずっとこもっていると、身体が暑さに対応できなくなります。また、冷えた部屋にずっといると身体が冷えて血行が悪くなり、内臓の機能が悪くなったり、肩がこったりします。そして、エアコンの効いた室内と暑い外のように、気温差がある場所を行き来すると、自律神経が乱れさらに内臓の機能が低下し、疲れが溜まりやすくなります。

#### 対策として

①適切にエアコンを使用する

一般的に室内の適温は、27～28℃といわれていますが、快適と感じる温度は人によって違うもの。暑い日は我慢せずエアコンを使用し、設定温度を低くしすぎないように注意しましょう。また、気温だけでなく湿度に注目して、サーキュレーター等と組み合わせ、**湿度を下げる工夫をすると気温が高くても過ごしやすくなります。換気も忘れずに!**

②「暑熱順化」ができる体づくりをする

半身浴や軽いウォーキング等、適度に「汗をかく」練習を夏休み中もしておきましょう。

# 夏休み中も with コロナ

## ①毎日の健康観察（体温測定・体調の確認）を記録する

chromeブックで入力（裏面参照）

体調の悪い日は、登校日や部活動に参加することは控え、担任や顧問の先生に連絡をしましょう。



## ②外出時にはマスクを着用する

飛沫を相手に飛ばさないエチケットとして、マスクを着けましょう。汗をかいたときや、汚れた時に予備のマスクも持ち歩くといいでしょう。**屋外で人との距離が取れる場所でのマスクの着用は必要ありません。熱中症予防も含め、その環境に応じて臨機応変に着用しましょう。**



## ③こまめな手洗いをする

**手洗いは、1番確実に簡単な感染予防の方法です!** 食事前や帰宅後、トイレの後だけでなく、気づいたときには手を洗うことを心がけましょう。

最近では外出先など手が洗えない場所で使える、携帯用のアルコール手指消毒液なども販売されています。感染予防のために用意してみることも1つの方法かもしれません。\*アルコールにかぶれる人は使用できません

## 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診

○石川中央保健福祉センター（24時間対応）TEL.076-275-2250

※夏休み中にみなさん（みなさんの家族）が新型コロナウイルスに感染した場合は、保護者を通じてすぐに学校（248-0039）に連絡してください。

※学校閉庁日期間は、平日：学校教育課（227-6162）・夜間・土日祝：野々市市役所（TEL. 227-6000）に連絡し、市教育委員会を通じて学校と連絡がとれるようにしてください!

## 夏休みがチャンス! 体のメンテナンスを♪

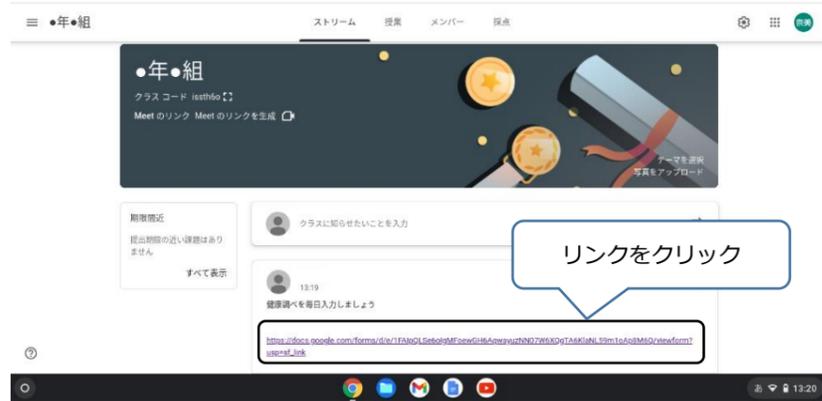
生徒のみなさんには、夏休み前に健康診断の結果をお知らせしました。保護者の方には、保護者懇談の際にお子様の健康診断の結果一覧を担任の先生から渡してもらいます。

健康診断で受診が必要と判断された人には、検診後に「結果のお知らせ」というA5カラーの用紙を渡してあります。夏休みは時間もたっぷりあるので、病院に行きしっかり治してきてください☺新型コロナウイルス感染症が不安で病院へ行くことが躊躇される場合は、まず電話でかかりつけの医院に相談しましょう。

# Chromebook での健康観察の入力方法

①自分のクラスのクラスルームに入ります

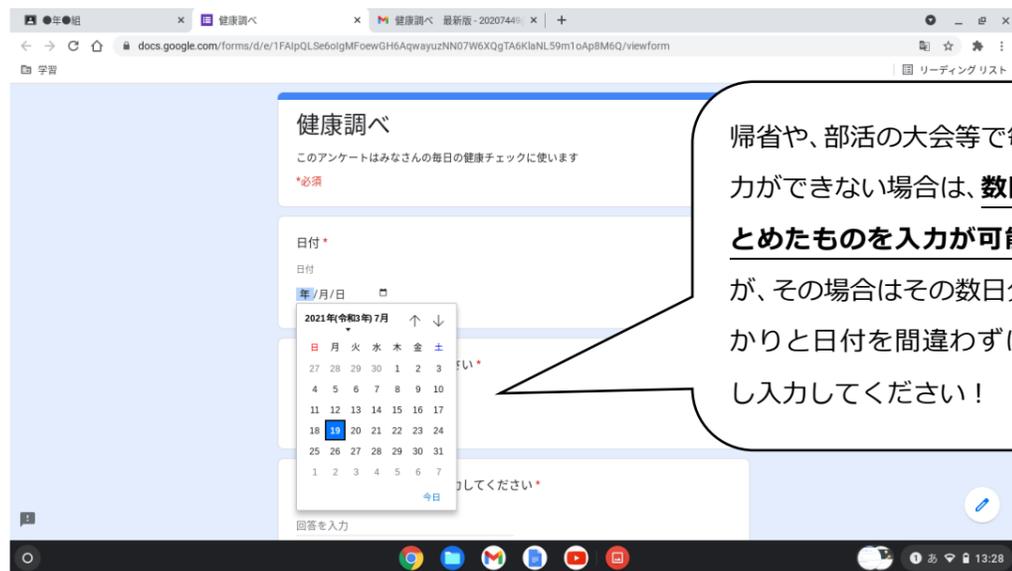
②健康観察のリンクを開きます



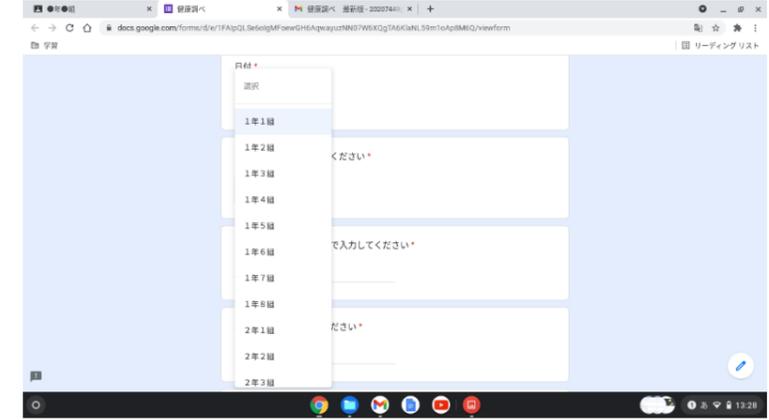
③このようなフォームが開きます



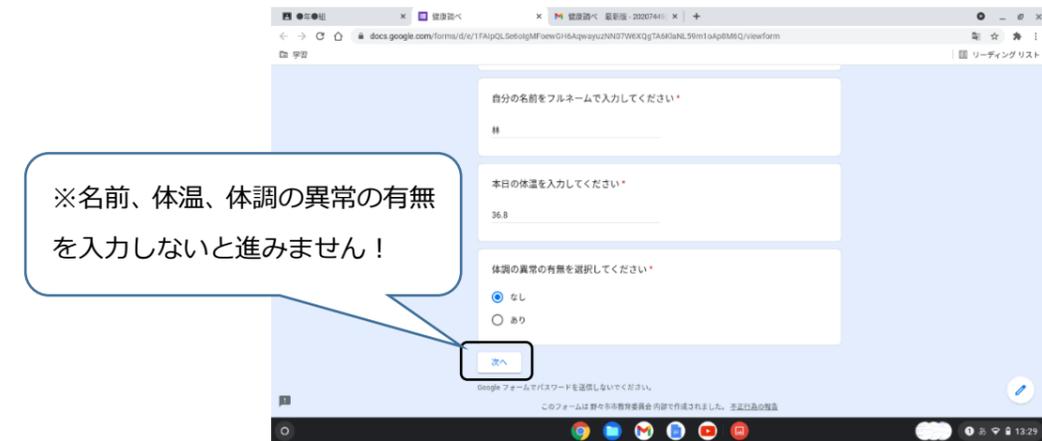
④まずは、日付を入力 or 選択します ※右のカレンダーを押すと選択できます



⑤次に自分のクラスを選択します ※下へスクロールすると1年1組～3年6組（つくし・つばき）まで選択できます



⑥名前（漢字でフルネーム）、体温を入力し、体調の異常の有無を選択したら、『次へ』を押します



⑦体調の異常「あり」を選択した人は、症状を入力し『送信』を押します  
「なし」を選択した人は、そのまま何も入力せずに『送信』を押します



⑧回答が送信された場合は、この画面になります ★最後の『送信』を押すことを忘れずに！

