

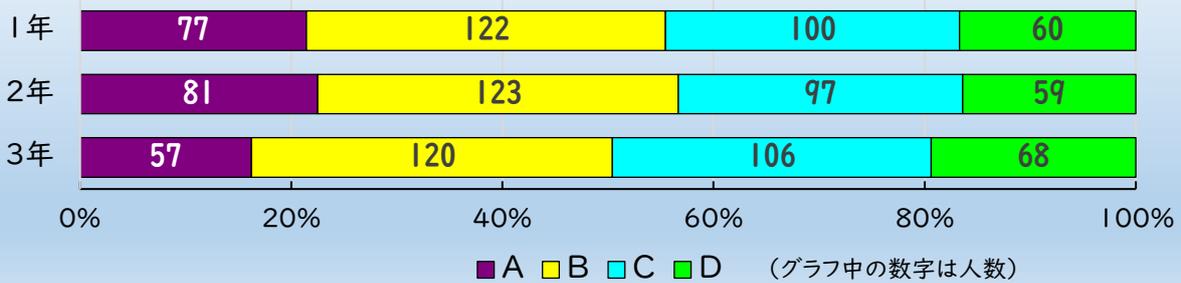
保健だより

令和2年9月8日(火)
金沢桜丘高 保健室



疲れがたまっていないですか？

朝、気持ちよく起きられないことがある



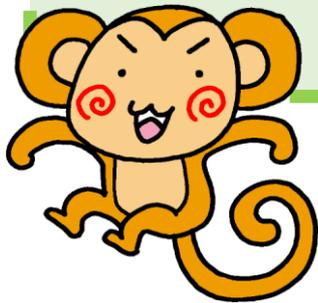
「心と体の健康チェック」結果より (全校生徒対象 7月実施)

上のグラフによると、本校の半数以上の生徒が『朝、気持ちよく起きられない』と回答しています。

(■ A:よくあてはまる ■ B:ほぼあてはまる ■ C:あまりあてはまらない ■ D:あてはまらない)

桜高祭が終わり、暑かった夏の疲れが出る頃です。良質の睡眠をとり、うまく体調を整えていこう！

質の良い睡眠をとるコツ



夕食は寝る3時間前までに済まそう！食べてすぐ寝ると眠りが浅くなるよ

- ・毎日同じリズムで早起きを
昼間にしっかり体を動かす
- ・就寝前にはリラックス
(スマホ・テレビ・パソコンなど光の刺激を避ける)
- ・寝室の環境を整える
(照明を落とし静かに...)

入浴はぬるめのお湯(39~40℃くらい)にゆっくり浸かるのがおすすめ

おしらせ

休校などの影響で一学期に実施できなかった内科検診と歯科健康診断を9月から11月にかけて予定しています。

一人ひとりの心がけが大切

新型コロナウイルス感染症の対策

先日、参院予算委員会で新型コロナウイルス感染症対策分科会の尾身会長が、「感染のリスクをゼロにすることはできないかもしれないが、コントロールすることは可能」と述べました。

学校では文部科学省から出ている衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」を参考に対策を講じていますが、このマニュアルは新たな情報や知見が得られるたびに更新されており、9/3には Ver.4 が出たところです。これによれば、生徒や教職員などに感染者がいたとしても、マニュアルに従って感染症対策を行っていた場合には、学校内で感染が大きく広がるリスクを下げることができるそうです。

“かからないように” “うつさないように” “感染を拡大させないように”、一人ひとりが自分の意識と行動を見直し、みんなで2学期を乗り切りましょう。

毎朝の健康チェック

Google classroom で
必ず入力送信、
または用紙で提出。

差別・偏見・
誹謗中傷

こんな時は登校しない

発熱等の風邪症状がある場合は
絶対に登校しない。保護者の方
から学校へ連絡を入れてもらう。

マスク

汚れてしまった！
紐が切れてしまった！

そんな時に備えて数枚をリュック
に入れておく。また、外した
マスクの管理に留意する。

Keep a Safe Distance



廊下の学習スペースも密にならないように・・・

これが基本です

手洗い・消毒

ハンカチ・タオルは貸し
借りしない。

日々の健康管理

- ・十分な睡眠
 - ・適度な運動
 - ・バランスのとれた食事
- を心がけ免疫力を高める。