

ほけんだより 8月

東和中学校 保健室
2020. 8. 24

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしましたか？

新しい生活様式は続けていますか？

まだまだ、暑い日が続きますが、2学期も学校生活は

1学期と同じように過ごして欲しいと思います。

1. 登校前の健康観察をする。(検温・体調など)
2. 丁寧な手洗いをする。
3. マスクを着用する。
4. 3密を避ける(密閉・密集・密接)。
5. 換気をする。
6. 抵抗力をつける。(食事・睡眠・運動)
7. 感染者やその家族への誹謗中傷はしない。
8. 体調が悪い時は、無理をせず、休んで様子を見る。

これらを守って、2学期の学校生活を元気に過ごしましょう。



保健目標 夏の健康管理に注意しよう

めるめのお風呂にゆっくり入る

夏バテ知らず

睡眠上手は心地よく眠るために

就寝の3時間前

夕食は早めに済ませる

温度管理 28℃ 冷却グッズ 涼感素材

睡眠環境を整える

スマホ コンビニ 携帯ゲーム

夜、強い光を浴びない

心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまさまざまな不安をもたらしています。



- ▼感染の不安 (自身、家族、友だち)
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、しっかり水気をふき取っていますか？

爪(とくに手の爪)は短く切っていますか？

他の人とタオルやハンカチを共用していませんか？

こまめに・定期的に室内の換気をしていますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。