

ほけんだより9月号



社中学校保健室

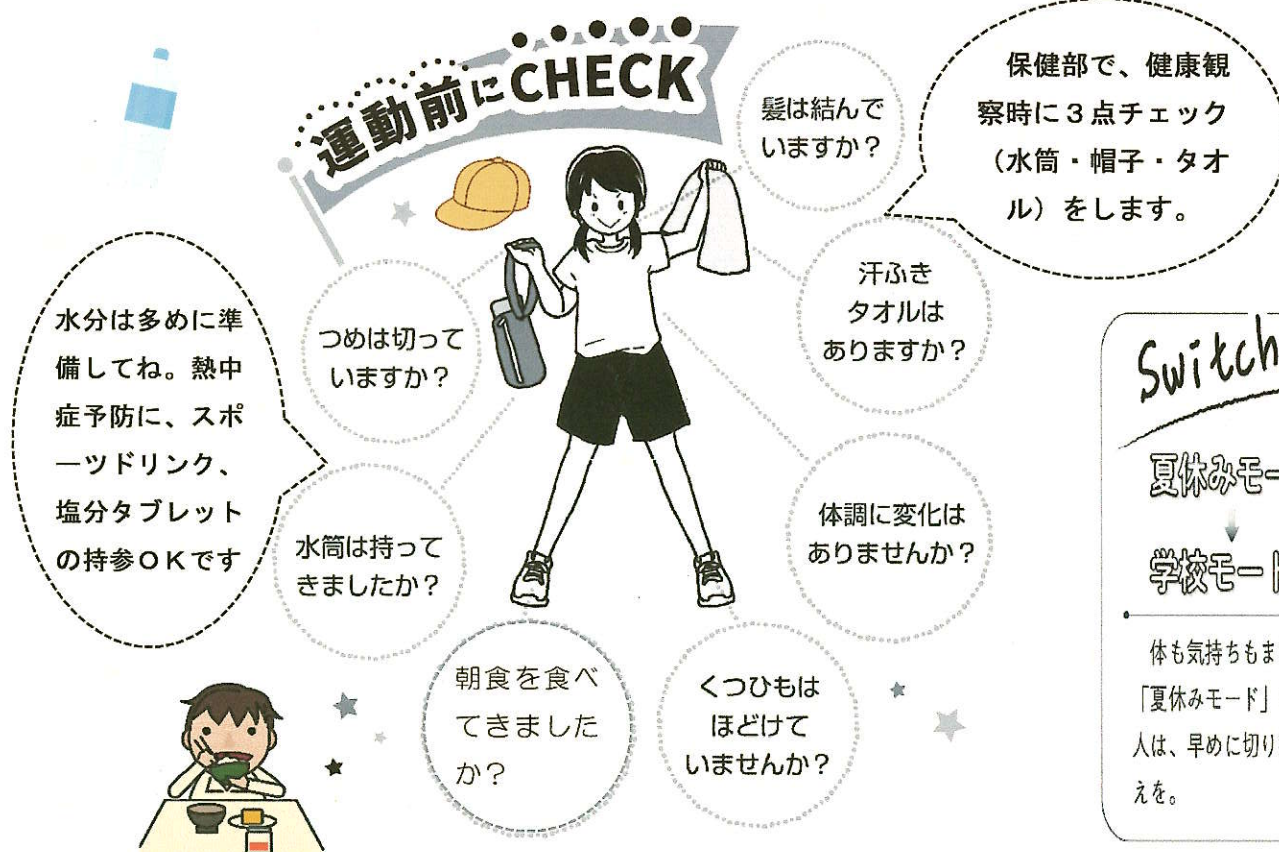
令和4年9月1日発行

2学期が始まりましたね。皆さんは、夏休みをどのように過ごしていましたか？ コロナ禍で、色々な制限があり、楽しいことばかりではなかったと思います。しかし、部活動に参加し、じっくり技術向上に取り組むことができたひと、進路に向けての勉強やオープンハイスクールに参加をしたひと、長期休みにしかできない体のケアをしたひとなど、振り返ると充実した休みが送れたのではないのでしょうか？

2学期は、学校行事がたくさん予定されています。新型コロナウイルス感染症の対策をしながら、自分の健康管理をし、充実した学校生活を送れるようにしましょう。

明日から体育大会の練習が始まります

感染症・ケガ・熱中症を防いで元気に！全力で取り組もう！



2学期も新型コロナウイルス感染症の対策をお願いします

全国で、新型コロナウイルス感染症の流行がまだ続いています。学校では、これまでの対策と変わらず、健康観察表の提出による健康状態の把握、三密を避ける、マスク着用、手洗い、手指消毒等を継続していきますので、協力をお願いします。

また、9月も暑い日が続くので、冷房をしながらも「効果的な換気」の必要性があります。効果的な換気方法は、窓の開け方や、タイミングが大事になります。

「三つの密の回避」
「人と人の距離の確保」
「マスクの着用、手洗い等の手指衛生」

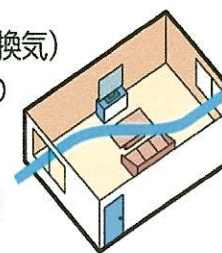


冷房使用時に必要

「効果的な換気」

効果的な換気の方法

- 1時間に5～10分程度（まとめてより、小まめに換気）
- 対角線上にある2カ所の窓を開ける
- 風が入りにくい場合は、入り口を小さくし、出口を大きく開ける
- 窓が一つしかない場合は、窓のそばに扇風機を置いて風の流れをつくる



エアロゾル感染を防ぐ換気方法の例



Switch!

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、
学校に行きたくない
心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来て下さいね。

新学期スタートに多い、憂鬱な気持ちは、声に出してもいいんだよ。抑えこまなくてもいいんだよ。

- *自分だけが・・・
 - *皆も同じだから、言っただけでいいんだよ・・・
 - *誰も分かってくれない・・・ など
- 自分だけで抱えこまずに、つらい気持ちや、しんどい気持ちは誰かに話してください。声に出すことで、周りの人が気づき、手助けをしてくれます。まずは、声に出すこと（SOS発信）をしてみましょう。

