



ほけんだより

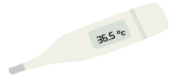


9月3日

9月10日まではオンライン授業になり、生徒のみなさんの姿が見られない寂しい学校始まりとなりました。昨年度の夏休みより全国的にコロナ感染者数が爆発的に増加し驚くばかりです。学校再開の際にはみなさん一人一人ができる予防対策をしっかりと行なっていきましょう。

学校での感染予防対策としては、

- ・密にならない。(距離を保つ・換気をする)
- ・食事は黙食。(休み時間や放課後にお菓子など食べる時も黙食)
- ・こまめな手洗い・消毒。(特に食事前は念入りに)
- ・登校前の検温。(体温の入力を忘れずに)
- ・マスクをしっかりと着用する。(できれば不織布がよいです)



また、寒暖の差が激しい日々です。体調が崩れやすくなりますが、体調が悪い時は、無理せず休養しましょう。睡眠・食事・休養をしっかりとって、免疫力を高めることもコロナ感染予防のひとつです。

生活リズムを戻そう！

外出自粛や部活動停止などで積極的に体を動かすことが出来ず、日頃の生活リズムが崩れている人がいるのではないのでしょうか。家時間が多いことで、SNSやゲームをする時間が長くなり、体が疲れない、体が疲れないから眠れない、眠れないからSNSやゲームをするといった負のサイクルに陥っていないのでしょうか。生活習慣を崩すのは簡単ですが、取り戻すには時間が掛かります。少しずつ取り戻していきましょう。

生活のリズムを直すポイントとして

朝、同じ時間に起床し、光を浴びる。(体内時計をリセットします。)

日中に家の周りなど散歩をして体を動かす。

朝光を浴び、日中の活動で夜になると眠気が出てきます。



歯科検診日程が変更します。

9月9日(木)と9月16日(木)に予定していた歯科検診ですが、10月21日(木)と10月28日(木)に変更になりました。よろしくお願い致します。



9月9日は救急の日です。

救急車の平均到着時間は、8.7分といわれています。心肺停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。もし、大事な人が目の前で倒れてしまったら…。まずは、119番通報、AEDの手配、そして救急車が到着するまで、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をおこなってください。

AEDが到着したら、電源を入れて、電極パッドを装着し、音声ガイドに従います。



学校のAED設置場所は、「保健室前」と「第一体育館玄関」にあります。

保健室からのお知らせ

なんとなく気分が晴れないな、なんかいつもと違うな、疲れるな、と思ったら遠慮なく保健室に相談しに来てください。

また、スクールカウンセラーの先生が月に2～4日来校しています。利用したい人は、担任の先生や学年の先生、保健室まで声を掛けてください。

