

ほけんたより 8月

令和3年8月31日
調布市立第四中学校
保健室

長い夏休み、みなさん元気に過ごしていますか。みなさんに会える日を心待ちにしていたので、しばらく会えないことがとても残念です。この1か月の間で、新型コロナウイルスの変異型の感染者数が、全国で急増しました。特にこの夏に流行っている変異型は、10代の感染者数も増えているため、学校での感染が心配されています。日に日に増える感染者数を見ると心配になりますが、今回の変異型ウイルスも今までみなさんが行ってきた感染症対策が大切となります。

みんなが安心して学校生活を送るために、一人一人が意識して感染症対策を行いましょう。

発熱等の風邪症状がみられた時は、自宅で休養しよう。



- ・一緒に住んでいる家族に風邪症状があった場合も同様です。
- ・**登校前は必ず健康観察・検温を行いましょう。**
- ・学校では出席停止措置やオンライン授業等も行っています。欠席するか迷った場合は、学校までご相談ください。

石けんで30秒、こまめに手を洗いましょう。



- ・登校後や休み時間、給食の前などは手を洗いましょう。
- ・帰宅後も1番に手洗い・うがいをしまししょう。
- ・指先、爪の間、指の間も忘れずに！

マスクを正しく着用して、ウイルスから体を守ろう。



- ・マスクは鼻と口の両方を確実に覆うことが大切です。
- ・空気中のウイルスは、鼻からも体内に入り込みます。
- ・1度着用したら外側は触らないようにしまししょう。
- ・すき間が生じないように顔にフィットさせまししょう。
- ・屋外で気温の暑い日は、熱中症予防のために外しまししょう。

できる限り、まわりとの距離を考えて過ごそう。



- ・夏休み明け、久しぶりに友達に会ったら近くで話したい！でも、もうしばらくは距離を置いて生活しまししょう。
- ・体育の授業等でマスクを外した時は、気を付けまししょう。
- ・給食の配膳中も、静かに準備をしまししょう。

今後の健康観察について

すでに配布している健康観察表は 8/27 までの記録しかできません。8/28 以降の健康状態(体温・体調の様子)は、生徒手帳のカレンダーに記録してください。新しい健康観察表は、始業式に配布します。



・8/28(土)~9/5(日) 夏季休業期間	・生徒手帳のカレンダーに健康状態を記録。
・9/6(月) 始業式	・生徒手帳のカレンダーに健康状態を記録。 必ず登校前に検温を行ってください。 体調の優れない場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。 ・「夏休みの健康観察表」(~8/27)を始業式で提出。 ・「9月健康観察表」を始業式で配布。 始業式を欠席した場合は、引き続き生徒手帳に記入。
・9/7(火)~9/10(金) オンライン授業期間	・「9月健康観察表」に健康状態を記録。 ・各クラスの class room に「出欠・健康観察」を up します 毎朝 8 時 15 分までに確認をしてください。

おうちでもいいリズムで生活しよう!

長い夏休みがようやく終わると思ったら、少しだけ夏休みが延びることになりました。自宅で過ごしていると生活にメリハリがなく、ダラダラ過ごしてしまう人も多いと思います。ウィルスに勝つためには、いいリズムで元気に過ごすことが重要です。次の4つのポイントを意識して生活しましょう。夏休み明けも元気なみなさんに会えますように♪



1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。