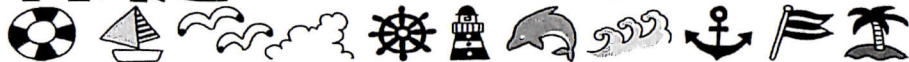


保健だより 8月



みなさん、暑い日々が続いていますが、充実した夏休みを過ごせていますか？長期休みは、それぞれが自分にとってプラスになるよう、いろいろな形で時間を有効に使える機会です。「やろうと思っていたことに取り組めた」「あまり有効に活用できなかった」など振り返って、残りの2週間を有意義に過ごしましょう。

さて、今夏も新型コロナウイルス感染症の影響で帰省や旅行の自粛を求められ、学園休業期間は自宅で過ごした人が多いと思います。夏休みモードでのんびり過ごしていた人も、明日からは夏期講習や部活動が始まり、また暑い中での活動となります。熱中症を予防するためにも、新学期をスムーズにスタートさせるためにも、規則正しい生活リズムを心がけ、健康管理に努めましょう。

生活 いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



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けられるよ。

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。

8月10日 ハートの日



気持ちを伝えて、つながるハート♡
心とからだをホッとさせる。
そんな言葉を贈ってみませんか？

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい！

一人で悩まないで！！
家族・友達・担任・顧問・
相談室・保健室など
一緒に考えてくれる人は
必ずいます！！

日出学園相談室の連絡先
sc@hinode.ed.jp

緊急事態宣言発令中！！

現在、発令されている緊急事態宣言は、沖縄と東京で8月31日まで延長、埼玉・千葉・神奈川・大阪は8月2日～8月31日まで追加となりました。今までに経験したことのない感染拡大スピードで、医療の逼迫がかなり厳しい状況となってきています。日々、新規感染者数が最多を更新され、変異型ウイルスが猛威を振っています。残りの夏休み期間も、日中も含めた不要不急の外出は自粛しましょう。

地域や年齢によっては新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を受けている人がいるかもしれません。その場合も同様に感染症対策は徹底して行い、副反応だとしても体調が良くない場合は無理せずに登校・外出をせず、安静にして過ごしましょう。

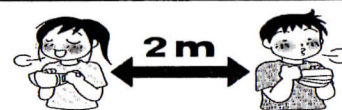
夏休み中のお願い

- ・日々の健康管理、マスク着用・手洗い・手指消毒の徹底・三密の回避など基本的な感染症対策を徹底してください。
- ・必ず毎朝、健康調査の入力を行ってください。←(夏休みは入力忘れが多いです！)
- ・発熱がなくても体調が良くない場合は無理に登校・外出をしないでください。
- ・生徒自身または同居している家族がPCR検査や抗原検査を受けることになった場合は、結果が出ていなくても、速やかに学校へ連絡をしてください。
- ・発熱や咳などの新型コロナウイルス感染症を疑うような症状が数日継続する場合は、電話などでかかりつけ医や地域の発熱相談センターへ相談をしてください。

引き続き熱中症対策も！

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクもはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用！



いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！



涼しい場所で休みましょう



インターネットは利便性が高く、社会生活から切り離せないものですが、使い方によっては非常に危険なツールでもあります。モラルを考えて使いましょう。



愚口やうわさを
書き込まない



裸の写真や動画を
送らない



自分の知り合いの
個人情報を載せない



無断で写真や
動画を載せない



ネットで知り合った人
には会わない