

# ほけんだより 7月 夏休み号

令和4年7月21日 身延中学校保健室



明日からいよいよ夏休みですね!! 夏休みだからといってダラダラ過ごさずに、規則正しい生活習慣を送りましょう。

規則正しい生活習慣は、感染症対策や、熱中症対策、そして、心の健康にもつながります。自分自身の心と体の健康のために、何が大切なのかを考え、行動しましょう。

夏休み明けに、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています! \(\\_^)/

## 夏の生活を見直そう 体調を崩しやすい 〇〇すぎに気をつけて!

**とりすぎ** → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!

冷たいものやあつさりしたものばかり

**低すぎ** → 外気温との差に注意!

クーラーの設定温度が

**ダラダラしすぎ** → 運動不足に注意!

体を動かさず

**夜更かしすぎ** → 睡眠不足に注意!

遅い時間まで



注意!

## 熱中症の落とし穴

- 体力に自信がある人も
- 室内にいても
- 体育館でも

熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた? 体調はどう?

水分補給はしている?

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

## ネットトラブルに気をつけて

人を傷つけるような書き込みをしない

写真や動画を無断でアップしない

自分や友だちの個人情報を載せない

ネットで知り合った人と会わない

お酒、タバコ、ドラッグには手を出さない!

## お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう!

断り方(断る理由)の例

**NO!**

- 法律で禁止されているから (注:成年年齢が18歳になってもこれまで通り20歳未満の飲酒・喫煙は禁止です!)
- 健康に悪いから (病気になるから)
- 集中力が低下して勉強にも悪影響を及ぼすから
- 体の発育・発達に影響するから
- やめられなくなるから (依存症になるから)
- 自分だったら、なんと断るか考えてみよう!

保護者の皆様へ

夏休み期間を活用し、健康診断の結果等から必要に応じて受診をし、治療を受けていただきますようお願いいたします。夏休み明けには、治療報告書の提出をお願いいたします。



メディアアクト手付けカンパニー

### 1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

### 2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

### 3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起こっていることを覚えておきましょう。



### 4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。





## 夏休み中も感染症対策の徹底を!!!



オミクロン株の BA5 や BA4 が猛威をふるっています。感染が急拡大する中で夏休みに入ります。これまで身につけたコロナ予防の力をしっかりと発揮するときがきています。人に言われなくても**自ら判断し、実行する主体的な予防行動をとれる夏休み**にしてください。みなさんが力強くたくましく健康管理を行って楽しく充実した夏休みをすることを願っています。

### 保護者の皆様へ

明日から夏休みです。ご家庭で過ごす時間が増えますので、ご家庭での感染症対策を引き続きよろしくお願いたします。また、熱中症対策も万全にお願いたします。どちらの対策のためにも、**朝の健康観察は欠かせません。夏休み中も毎日の健康観察カードの記入について、お子様に声がけください。部活動や学年の活動等で登校する際は必ず水筒と健康観察カードを持参させてください。**



### 徹底していただきたい感染症対策

- 十分な休養と栄養をとるなど体調管理に努める。
- 「3つの密」(換気の悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話や発声)を形成する場所にはなるべく近づかない。
- 人が集まる場所では、マスクを必ず着用するとともに身体的距離を意識した行動をとる。
- 帰宅後の手洗いとうがいを徹底する。

山梨県教育委員会「新型コロナウイルス感染拡大防止対策の徹底について」より



### 以下のような場合は、学校へ速やかに連絡をお願いします

- 生徒やご家族が濃厚接触者や接触者になった場合。
- 生徒やご家族の感染が明らかになった場合。等

### 学校への連絡について

平日(生徒の諸活動が行われている日):身延中学校(☎0556-62-0106)  
 学校閉庁日(8月13~16日):身延町役場学校教育課(☎0556-20-3016)  
 上記番号へご連絡ください。



### BA5 の症状の特徴



鼻水・のどの痛み・頭痛・咳・だるさ・くしゃみ・声のかすれ・発熱・  
 味覚症状・嗅覚症状・吐き気・下痢 等が報告されています。

のどのイガイガ等の  
 違和感にも要注意!



「エアコンの影響かな。」  
 と自己判断で終わらせず  
 いつもと違う体調不良のときは  
 受診しましょう。

### みのワンからのお願い・・・

身延中のみんなは、部活動が大好きで、学園祭も楽しみでしかたないって人がたくさんいるよね!

だからこそ、夏休み中の健康管理は徹底してほしいな!

「なんだかちょっと調子悪いけど、まあ大丈夫でしょ!」は、絶対にやめてほしいワン!! 発熱がなくても、咳やのどの痛み・違和感、鼻水、頭痛、腹痛など体調不良を感じたときは、無理をせず、外出を控え、医療機関を受診してね!!

自分自身のためにも、家族や仲間のためにも、適切な判断をしてほしいな!

朝の健康観察をしっかりしてね!!

