

# 保健だより



令和3年8月27日  
明和県央高等学校 保健室  
—第3号—



意識して休養を

夏休み期間もあと少し。そろそろ学校生活を意識する時期ですが、身体と心の準備は整っていますか？このところ、雨が降って涼しい日が続いたかと思えば、急に蒸し暑い日が続く…という気候で、体調管理が難しく感じることもありました。暑さなどで疲労がたまっている人もいると思うので、なるべく心身が休まる環境を意識して整えるようにしましょう。

さて、皆さんも知っているとおおり、現在群馬県でも「緊急事態宣言」に基づく感染症対策の徹底が求められています。県内の感染者数も増え続けており、これまで以上に10代以下の感染報告が多くなっているようです。いつ、誰が感染してもおかしくない不安な状況や、活動を制限される日が長く続いています。私たちにできるのは、「手洗い、マスク着用等の基本的な感染症対策」と「生活に必要な場面以外の移動や人との接触を極力減らす」ことです。自分の行動が周囲の人の健康や安心につながることを意識し、一人ひとりができる対策を継続していきましょう。また、感染症や新学期への不安な気持ちが消えない時には、身近な人や学校、相談機関などに相談してみてくださいね。



6時に起床！



寝たりなくても  
朝日を浴びてリセット！

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい！

GEAR CHANGE

夏休み

学校生活

ギアチェンジ！

学校モードに

生活リズム、

7時には朝食も！



あごが動けば脳も目覚める！

からだも動かす！



家事も立派な運動！  
家族も大助かり♪



# 2学期の感染症対策について



先日、学校から連絡があった通り、始業日から9月13日（月）の間、感染症対策の一環で分散登校となります。この期間は【健康観察期間】として、特に日常の感染症対策と健康状態把握を徹底します。感染拡大防止の呼びかけが長期間続いていることで、現在の状況に慣れてしまい、危機感が薄れてしまった部分もあるかと思います。しかし、自分や身近な人の健康や安心できる環境を守るためには、私たち一人ひとりが世の中にあふれる情報とどう向き合い、どんな行動をとるかが大切です。学校生活が始まる前に、自分の生活リズムを見直すのと同時に、改めて感染症対策への意識を高めておきましょう！



## 【感染拡大防止策～重点ポイント～】

1. 普段の体調と異なる症状がある場合は、登校を控える！
2. 毎朝検温（記録）、手洗いの励行、原則マスク着用※1！
3. 食事中は「黙食」、食後に使用座席を消毒する！



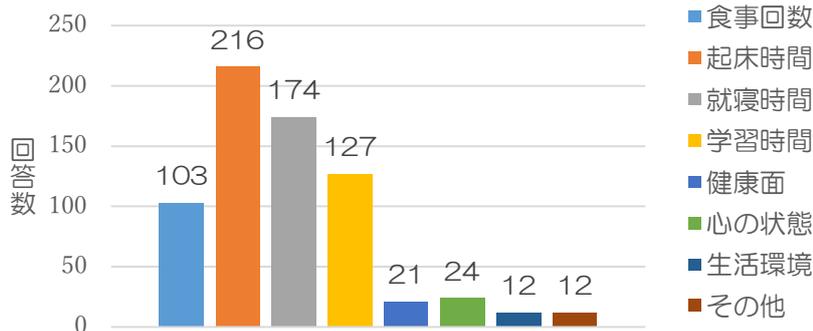
※1：気候や健康状態によってマスクを外すこともあります



## 「夏休み中の健康アンケート」を実施しました

8月16日（月）にBLENDで配信した健康アンケートは、全体の80.5%の人が期日までに回答してくれました。質問の中には「2学期に向けて夏休み中に取り組みたいこと」がありましたが、各自目標に掲げたことを実践できているのでしょうか？2学期に向けて心配なことトップ3は、【学習面（166名）】【進路（102名）】【健康面（29名）】でした。不安な気持ちが大きくなって自分で抱えきれなくなる前に、ぜひ信頼できる人や学校に話してみましょ。また、アンケートに未回答だった人、今からでも夏休み中の生活スタイルを見直し、学校生活の再開に備えてくださいね！

### 夏休み前と変化したと思うこと（複数可）



### 2学期に向けて心配なこと

