# ほけんだより９月

令和４年９月１日
熊谷市立三尻中学校
保健室

夏休みは、心身共に健康に過ごせましたか？コロナの感染拡大が高止まりの状態で心配もありますが、学校にみなさんの笑顔が戻ってスタートできることを嬉しく思います。まずは生活リズムをしっかり整えて、心身の調子を安定させて、健康に過ごせるようにしましょう。

【９月の保健目標】
安全な生活をしよう

## コロナで今、特に気をつけるのは

「BA.5対策強化宣言」によると

## ～さらなる「換気の徹底」+これまでの対策継続！～

### 換　気　の　徹　底　が　重　要！！

オミクロン株の特性であるエアロゾル感染（空気中を漂う微小粒子の飛沫内にウイルスが含まれていてそれを吸い込むことで感染すること）の対策として換気が重要です！

常時空気の流れをつくるように、教室内は、扇風機等を活用して、さらに空気を強制的に換気するようにしていきましょう

### 毎日の検温・健康観察表の提出

### ★　登校時の健康観察も継続・強化中です！

本人の体温・体調不良
家族の不調
保護者㊞もれ
など心配なことがあった場合

☆保護者に連絡し確認させていただきます

### ★学校への連絡を速やかにお願いします

★コロナ陽性と診断された場合

★濃厚接触者に該当する場合

☎048－532－3657

★体調不良時は無理せず休養を！よく見てください！【欠席扱いになりません】

- □ 発熱（前夜も）
- □ 頭痛
- □ 咳・息苦しさ
- □ だるさ
- □ 鼻水・のどの痛み
- □ 味覚・臭覚異常

### こまめな手洗い・消毒

### ソーシャルディスタンス

### マスク着用

★熱中症予防に運動時・登下校時など、距離がとれている時は外そう

**夏休みに受診してくれた人がたくさんいました！**
（8/19 登校日現在　３０件）

**受診済み書をもっている人は忘れず提出を！**

**只今の全体受診率５９％です！めざせ受診率１００％！！**

★　心身を万全にして「実りの秋」を迎えましょう！

# 今、心とからだの調子はどうですか？
# これ「しんどい」サインかも？

なかなか周りの人に言い出しにくいかもしれないけど・・

**心**

イライラする
集中できない
気持ちが落ち込む
ひとりぼっちの気がする

**からだ**

いつも疲れている
だるくて起きられない
寝つけない・夜目覚める
食欲がない

**行　動**

自分を責める　全部自分でしようとする
飲みすぎる　食べすぎる　買いすぎる
いつもうまくいかない時のことを考えている　自分や人・物を傷つけてしまう

**セルフケアも大切に**

周りの人にも、自分にも、誰にでも、調子が悪くなることはあります。そんな時は・・・

★**「なんかイライラする！」と声に出したり、紙に書いたりして、表現する**
　→自分（大切な人）の気持ちに気づいて大切にすることに繋がります

★**音楽を聞く・おしゃべりする・運動する・読書やまんがを読む・ぼーっとするなどストレス対処法を見つける**→自分に合った対処方法をたくさん持っていると安心できます

★**誰かを頼ってみる**→人とつながりをもつことで解決することもあるかもしれません。

## 第1回 HQC シートを実施します！
## 9/1日(木)~9/13日(火)

【テーマ】
## ～夏休み明けの生活リズムを整えよう～

**【ねらい】**

**【頑張ること】**

□ 今の体調と生活リズムを見直し、改善していく
- 夏休み中のリズムから学校リズムへと心身が戻りすっきりとした気分で授業に集中できているか？
- 集中できていない原因は何か？考える

□ 睡眠と学習の時間を両方とも確保できるようにする
☆睡眠は７～８時間確保する
　→10 時から 6 時半までの間で一定時刻
- スマホ等に時間を使いすぎていないか？
- 優先順位を考えて（やるべきことを先に）やっているか？

☆ 就寝前 1 時間前には、ゲーム・スマホは止める
☆ ゲームやスマホを布団の中に持ち込まない
☆ゲームやスマホの使用時間のルールを決める
☆学習時間より少なくする→KG ノートは毎日提出する

睡眠・朝食の時間が削られてない？

□ バランスの良い朝食を摂ることで体調をＵＰさせる
☆チェックに〇が 3 個以上つくようにバランスを考える
　→体調がＵＰし、集中力ＵＰに繋がる

優先順位、考えてる？KG 終わった？

□ こまめな手洗いや歯磨きの励行でコロナウイルス感染症を予防する

**★自分の改善したいことを目標にして、達成できるようにしよう**

**お知らせ**

日本スポーツ振興センターへの加入についてのお知らせを裏面に載せましたので、ご一読ください。災害給付金の掛け金（保護者負担分４６０円）は学年費より引き落としさせていただきました。ご了承ください。