

ほげんだより



待ちに待った夏休み！

まもなく8月を迎えるこの時期、例年だと夏休みを楽しんでいる頃ですが、今年はコロナウイルス感染症の影響で、学校生活が続いています。それに合わせるように梅雨が長引き、本格的な夏の訪れが待たれます。

さて、ようやく夏休みが始まります。今年はずっとより短い期間になります。短いからこそ、充実した生活を送れるといいですね。

しかし残念なことに、現在まだ、新型コロナウイルスの感染者が増え続けています。私たちは感染に気をつける生活行動を続けなければいけません。当分の間は「元の生活」に戻ることは難しい

ようです。「3密を避ける」「手洗いの励行」「マスク着用」など、生徒の多くの人が感染予防の行動をしてくれています。自分を守るためだけでなく、世の中の感染者を増やさないためには、このような一人ひとりの行動が何よりも大切です。

いろいろと制限が多い夏休みです。ここは発想を変えて、今までとは違う楽しみ方を見つけてみましょう。例えば「人が多く集まるイベント」よりも「自然に触れる体験」をする。「大勢でわいわい遊ぶ」よりも「家族で過ごす」時間を増やすなど、これを機会に今まで忘れていたことの「よさ」に改めて気づくかもしれません。

- ★三つの密を避けましょう
(密閉・密集・密接)
- ★手洗い
- ★咳エチケット(マスク着用)



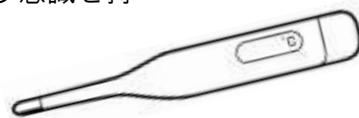
最近油断しがちかも

コロナ対策で一番大切なことは？

— 自分の体は自分で守る —

「新しい生活様式」では、日々の健康観察や行動の記録が大切だと言われています。毎日の検温もその一つです。健康観察カードは、検温やその日の体調の変化を記録し、いち早く体の不調に気づくために使います。

夏休みも毎朝検温し、体調のチェックをしてください。この行動はコロナが収まったとしても、大切なことです。「自分の体は自分で守る」という意識を持つことが一番大切です。



夏休み中も健康観察カードをつけてください。部活動に参加する時は、顧問の先生へ提出しましょう。

熱中症に注意!

今年は
とくに注意

熱中症予防のために

- 睡眠をしっかりとりよう
- 朝食をとろう
- 適切な水分補給をしよう
- 運動する時は、定期的に休憩をとろう

こんな症状を感じたら

熱中症かも

- めまいや立ちくらみ
- 足や腰、腹部の痛みを伴ったけいれん
- 頭痛や吐き気
- 倦怠感

暑熱順化（しょねつじゅんか）

梅雨明けとともに、また暑い夏がやってきます。最近「暑熱順化」という言葉をよく聞きます。これは「体がだんだん暑さに慣れること」を言います。春から夏へと、気温が上昇すると、体は徐々に暑さに慣れていき、気温に合わせて体温調節ができるようになります。しかし、今年は長引く梅雨による天候不順で、体がまだ暑さに慣れていない人も多く、熱中症のリスクが高まっています。また、休校期間中の運動不足もリスクを高める原因の一つになっています。この夏はいつもの夏以上に熱中症に気をつける必要があります。



夏休みを安全に過ごす — 危ないワナにかからないために —

夏休みは時間に余裕がありますが、心にスキを作ってはいけません。心にスキがあると、危ない誘惑やワナにかかってしまうかもしれません。特にスマホやタブレット等のインターネットでたくさんの情報が飛び込んでくる世の中は、正しいことだけでなく、間違っていることも多く目にします。中には犯罪に巻き込まれる恐れがあるものもあります。自分や他人の心と体を傷つける情報もありま

す。SNSなどのネット上の情報に惑わされないよう、十分注意しましょう。ほんの少しの興味が後で大きな後悔にならないように。



ネットのつながりよりもリアルなつながりを大切に