

ほけんだより 夏休み号

宇都宮市立清原中学校
令和3年7月20日

いよいよ夏休みが始まりますね。新型コロナウイルスは遺伝子の形を変えて10代、20代の若年層にも広がっています。自分は大丈夫と書いていてもどんな状況で感染するかは誰も分かりません。病気だけでなくケガも一緒だと思います。「自分は絶対、大丈夫」の絶対ということはないのです。自分はどうすればよいのか危機感をもって、よく考え行動してください。

病気やケガのない楽しい夏休みを過ごしてください。



その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をめるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



生徒の皆さん、保護者の方へ

夏休み中は、スタンダードダイアリーに体温を記入してください。
夏休み中もコロナ対策は続きます。

夏休み中、ご家庭でもコロナの予防をよろしくお願いいたします。



▶▶▶▶▶ 裏面も読んでね!! ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみよう。

- 人の悪口や差別的な内容は書かない。
- 暴力的な言葉は使わない。
- 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない。
- 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない。
- 根拠のない『うわさ話』をしない。
- 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない。

気軽な気持ちで書きこむと
トラブルが起こったり
大変な事件に発展する
ケースも！



先日の人権教育の講話「携帯電話安全教室」で SNS のことについて話がありました。話の中にもあった、自分がされたら嫌なことは人にしないということはとても大切です。見えないからといって言葉で人を攻撃したり、自分や友達の写真などを SNS にアップして悪用されないように気を付けてください。

●●●夏休み中もコロナ予防を心がけよう!! ●●●

コロナ感染予防をもう一度、振り返ってみましょう。緊急事態宣言が何度か発令されています。東京では4度目の発令になりますが、外出する人の数は初めのころと比べると減っていないことがニュースなどで取り上げられています。慣れるということは、危機感も薄れていくようです。先日、耳鼻科の菅原先生が「緊急事態宣言が出ていなくても、自分の心の中や行動をするときは緊急事態のときを心がける必要がある。」と話されていました。夏休み、開放的になりやすいですが、コロナ等の感染予防に努めてほしいです。

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時

