

ほけん だよ！



9月の保健目標

けがの予防をしよう

マスクと過ごす



短い夏休みが明け、猛暑の中での学校スタートとなりました。

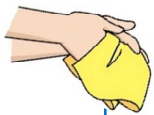
そんな状況下でも、姿中生はとても元気。素晴らしい！！と感激していました。

しかし、2週目くらいから体調不良を訴える人が増えてきました。暑さで体力を消耗していたり、エアコンで不自然に冷やしてしまったりしていることも影響しているのでしょう。

健康な生活を送るためにも、「早めの就寝」「しっかり朝ごはんを食べる」といった基本的な生活習慣を守っていきましょう。

「新型コロナ」や「熱中症」の予防はもちろん、学校生活の充実のためにも大切なことです。

健やかな学校生活のために
確認！



ハンカチ
ティッシュ



9月の健康関連行事

日	曜日	行事
3	木	期末テスト 金曜日課
4	金	木曜日課
7	月	心臓2次レトゲン (1年対象者)
9	水	登校指導 給食室細菌検査
10	木	眼科検診
11	金	3年生球技大会 3.4校時
14	月	Q-U検査 特別日課
16	水	耳鼻科検診 1.3年
18	金	3年実力テスト
29	火	悩みアンケート 金曜日課
30	水	耳鼻科検診 2年 安全点検

新型コロナウイルス・栃木県と学校（文科省による）の行動基準

警戒度に応じた行動基準

8/31 現在・「感染拡大注意」レベル2

■県民・事業者等に対し、行動基準を踏まえ、感染拡大の特徴に応じた必要な要請を行う。

項目	特定警戒	感染嚴重注意	感染拡大注意	感染観察
共通事項	「新しい生活様式」の実践、施設における感染防止対策の徹底を要請			
県民への要請	【法24⑨、45①による要請】 ・不要不急の外出自粛 ・都道府県をまたぐ移動の自粛	【法24⑨による要請】 ・夜間・酒類を提供する飲食店への外出自粛（時間帯や飲食店の特徴を考慮） ・飲食店における人数制限 ・若年者の団体旅行など感染予防を徹底できない場合等における、感染が拡大している地域との県境を越えた移動自粛の徹底 ※ハイリスクの方には3密の徹底的な回避を要請	【法24⑨による要請】 ・体調が悪い場合は、仕事は休み、旅行や外出を控える ・施設に応じた感染防止対策の徹底が行われていない場所への外出を避ける	【法によらない協力依頼】 ・基本的な感染防止対策の徹底
事業者等への要請	【法24⑨、45②による要請】 ・遊興施設、劇場、遊技施設、文教施設、博物館等の休業要請（※条件付での除外もあり得る） ・イベントは、原則開催自粛 ・集会における人数制限	【法24⑨による要請】 ・ガイドラインを遵守していない酒類の提供を行う飲食店の休業要請等 ・イベント開催の見直し ・人が集中する観光地の施設等における入場制限等 ・飲食店における人数制限	【法24⑨による要請】 感染拡大防止のための適切な取組を要請 【法によらない協力依頼】 全国的かつ大規模なイベントで、リスクへの対応が伴わない場合は、中止・延期等の慎重な対応を依頼	【法によらない協力依頼】 ・感染拡大防止のための適切な取組を要請 ・全国的かつ大規模なイベントで、リスクへの対応が伴わない場合は、中止・延期等の慎重な対応を依頼
学校生活	休業 又は 分散登校	分散登校 又は 通常登校	通常登校	通常登校
学校	レベル3 （警戒）	レベル2 （注意）	レベル1 （観察）	
高リスク教科	行わない	リスクの低い活動から徐々に実施	適切な感染対策を行ったうえで実施	
部活動	個人や少人数でのリスクの低い活動で短時間での活動に限定	リスクの低い活動から徐々に実施し、教師等が活動状況の確認を徹底	十分な感染対策を行った上で実施	

Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること

【各自携帯】

- ・清潔なハンカチ
ティッシュ
- ・マスク
- ・マスクを置く際の清潔なビニールや布等

感染源を絶つ

- ・発熱等のかぜ症状があったときは、
自宅で休養します。(必ず検温!!)
- ※レベル 2.3 の地域では、同居家族がかぜ症状のときも登校しないようにします。
- ・体調が悪いときは我慢せず早退します。

密閉

密接

密集

大声は出さない。

感染経路を絶つ

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!



Physical & Distance



抵抗力を高める

栄養バランス良く食べる

適度な運動

十分な睡眠

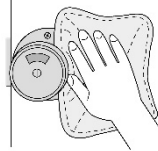
咳エチケット&マスクの活用

会話をするときは
マスクをつけましょう!

5分間の会話は
1回の咳と同じ

そうじをしっかりと

できたら消毒も



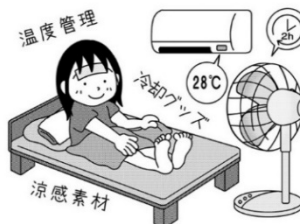
【給食後の歯みがきでの感染を防ぐために】

- ・飛沫が飛び散らないように、歯ブラシを小刻みに動かし、なるべく口を結んで行う。
- ・すすぎの回数は最小限にとどめる。
- ・口をゆすぐときは、勢いよく吐き出さない。
- ・歯みがきながら動き回らない。
- ・歯ブラシや手鏡、自分の机でみがく場合は机などを衛生的に管理する。

守ってね



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず

睡眠上手は

心地よく
眠るために

就寝の 3時間前



夕食は早めに済ませる



夜、強い光も浴びない