

ほけんだより

令和3年7月20日発行
新城有教館高校 保健室

夏休みが始まります。今年の夏も暑くなると予想されています。2学期に、全員が元気に登校できるよう気を付けてほしいことが3つあります。

夏季休業中も、引き続き新型コロナウイルス感染症予防を！

- ① 「体調管理表」の記入は休み中も続けてください。
- ② 友人同士でのカラオケ、会食はリスクが非常に高いため控える。
- ③ 多くの人が集まるイベントへの参加、商業施設への外出は控える。

※下記の場合は、学校まで連絡をしてください

- ・新型コロナウイルスに感染していると診断された場
- ・感染者の濃厚接触者となった場合

熱中症に厳重警戒！

- ① 部活動、実習中は、状況に応じてマスクをはずして、こまめに水分補給を！
- ② 活動前に体調チェックを各自で行う。(食事の有無、睡眠が十分か、体調は良いか)
- ③ 体調が悪いときは、無理をせず早めに休養する。

※キャプテンを中心に、お互いの体調、顔色など観察しながら活動しましょう。

※インターネットなどで、その日の新城市のWBGT値や最高気温のチェックも有効です。

交通事故・水の事故に遭わない！

愛知県は、交通事故も水の事故も非常に多いです

- ① いつもと違う道、違う時間に自転車で外出するときは、特に注意しながら運転しよう。
- ② 海や川などは、慣れた場所であっても一人で行かない。高校生でも同様です。
- ③ 水の近くで過ごすときは、ライフジャケットの着用が有効です。



熱中症の応急処置



2学期のスタートをスムーズに迎えるために

夏休み中は、部活動や学習会、塾など、予定がないと自由に過ごすことができます。たまにはゆっくり過ごす日があっても良いかもしれません。ただ、毎日自由に過ごしていて、2学期直前に「明日からきちんと朝起きよう」とするのは、体も気持ちも大変です。

生活リズムが定着するのに2週間かかると言われています。お盆過ぎ、8月16日くらいから、2学期に向けて生活リズムを学校用に整えていきましょう。

それに合わせて、決まった時間に机に座り学習(課題や、課題テストの勉強など)するのがおススメです。短時間でもかまいません。2学期は学校行事も続きます。夏休みのラスト2週間で、体力・気力を蓄えて、2学期のスタートを迎えましょう。

でも、「どうしても起きられない」「学校に気持ちが向かない」「学校に行きたいのに体調が悪い」などの時は、一人でどうしたら良いか考えずに、必ず学校に連絡ください。担任の先生や相談の先生、保健室で、どうしたら良いか一緒に考えます。連絡待っています。