



ほけんだより

学校再開から丸2ヶ月経ちました。いつの間にか蝉の声も聞こえてくるようになり、夏が来たことを感じられるようになりましたね。楽しい予定が立たない夏です。けれど、しんどいことがあると、きっとその先に良いことが待っていると信じましょう。

マスクは誰のために着けるのでしょうか？

暑くなるにつれて、「ウイルスが目で見えたらいいのになあ。」と考えてしまいます。ここにはウイルスがいないと分かれば、その時はマスクを外せるのという思いがあるからです。残念ながら、叶わない望みですね。

医療従事者は2つの理由でマスクをします。感染するリスクがある場合、自分を病原体から守るため。もう一つ、免疫力が下がっている人に接する場合です。自分が元気(無症状)でも、病原体を保菌していたら、相手の命に関わるからです。学校は病院ではないので、基本は元気な人間の集団です。けれど、コロナウイルスは**無症状の時期から感染力がある**と言われています。もう一度、**自分のため、相手のために**感染症対策を見直してみましょう。

暑さ対策も大事！マスクの上手な着脱のタイミングは？

- ①常時つけておくことが望ましい場面。体調への影響がありそうな時はマスクを浮かせた隙間から息をしてみよう。
例) 登下校の電車の中や立ち寄るスーパーなど大勢の人が集まる環境
- ②常時つけておくことが望ましい場面。体調への影響がありそうな時は外しても大丈夫。
例) 校内での授業中を含む生活(体育や部活動中は外しましょう)
- ③十分な距離(約2m)離れられるようならば外しても大丈夫。
例) 自転車や徒歩での登下校

正しいマスクのはずしかた



暑くなってきて、「マスク忘れました」の人数が増えています。では、**どうすれば忘れないようになるのか**を振り返ってください。今年度の受験や模試などの会場ではマスク持参指示の可能性が高いです。その時にマスクを渡してあげられる保健室はありません。急いでいて忘れる→玄関にマスクを置いておく。忘れやすい性格で忘れる→カバンに予備を入れておく。いろんな生活の工夫ができると思います。今の時期から実践していきましょう。

保健委員長から一言



保健委員長の石井美佑です。近頃、コロナ感染者が再び増えてきていますが、皆さんはしっかりとマスクの着用、手洗いうがいはできていますか？

小さなことですが、毎日忘れずに、元気に過ごしましょう！

この2ヶ月で作ってきた生活リズムをそのまま...



今年の夏休みは短いので崩れるわけがないと思っているあなた。油断は禁物です。リズムを作るまでは時間がかかりますが、崩すことなんてすぐできてしまいますよ。

感染対策ばかりを考えていたら、体も心もしんどいですよね。スマホで動画を見たり、おいしいアイスを食べたり、友人とオンラインで話したり**心をリフレッシュする時間**も大切にしてほしい時間です。

大切なことは「やりすぎ注意！」

生活リズムが崩れて、夏バテで自分の体を痛めつけないようにしましょう。傷んだ身体に、病気や感染症は付け込んで来ますよ。

健康チェック表	年 組 番 名前	

自分の平熱 () °C

★毎日自宅で体温を測ってから登校すること。(お盆休みも測りましょう)

月日	朝の体温	下記の当てはまる症状をチェック				家族で風邪をひいている人		
8月1日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月2日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月3日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月4日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月5日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月6日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月7日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月8日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月9日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月10日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月11日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月12日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月13日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月14日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月15日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月16日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月17日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月18日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月19日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月20日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月21日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月22日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月23日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月24日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月25日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月26日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月27日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月28日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月29日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月30日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?
8月31日	°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 鼻水	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	誰がいつから?

※毎日の提出は求めませんが、自分の体調の変化を知る大切な機会です。
いつでも提出できるように記入してってください。