

「睡眠」は「前向き」への第一歩

学校が始まって憂鬱な人も、2学期頑張りたい人も、まずは「早寝」。人間には、眠ると体や脳の疲れが回復する、素晴らしい仕組みが備わっています。

「怠い」「イライラする」「学校に行きたくない」はある程度、自分でコントロールできるもの。ぐっすり眠って、機嫌よく登校してきてください。



あなたのベストな睡眠時間は？

時間です。



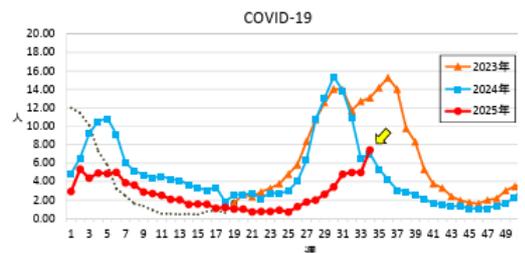
何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。

「基本的感染症対策」を続けよう

※34週 .. 8/18~8/24

全国的に新型コロナウイルスにかかる人が増えているそうです。今流行っているウイルスは感染力がやや強く“密”が生まれやすい学校では注意が必要です。おじいちゃん、おばあちゃんはもちろん、“重症化しやすい人”はお友達の中にも大勢います。“思いやりの心”と“自分ごととの意識”を持ってマナーを守りましょう。

兵庫県内の定点当たり報告数推移



↓ check

感染症対策 これだけは

- 1 **鞆にマスク** (咳エチケット用、予防用)

原則として学校から渡せません。各自で準備してください。
数枚、鞆に入れておこう。
- 2 **「咳エチケット」**

咳やくしゃみ、のどが痛いなど感染症の症状がある場合に着用します。
- 3 **換気** 不十分だとウイルスが増えます。

暑くても、行く必要があります。

 - ・休み時間にしっかり換気
 - ・授業開始後も、対角線上に10cm~20cm程、窓を開けておく。
 - ・教室の二酸化炭素モニターのアラームが鳴ったら、窓を開ける。
- 4 **発熱・のどの痛み・咳など普段と違う症状**がある時は登校を控え、受診しよう。



ねっちゅうしょう じぶん よぼう ひつよう
熱中症～自分で予防する必要があります

まだまだ気温が高い日が続く予想です。昔と違い、本当に危険な暑さになっていて、
 「朝ごはんを食べてない」「甘いものしか食べてない」「水を飲んできてない」では自業自得、
 熱中症にかかって当然です。

重症の熱中症にかかってほしくないのはもちろんですが、倒れて頭を打った、
 車と接触したなど、取り返しのつかない目に遭ってほしくありません。

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策 これだけは（復習）

よぼう ふかけつ ぶん ぶん
 予防に不可欠なもの.. (A)分と (B)分



① “(B)分を含んだ朝食”と“(A)分”を摂ってくる



② どうしても食べられない時は (C)などを飲んでくる



すいぶんせっしゅ
水分摂取のポイント



1回にコップ1杯程度・こまめに・のどが渇く前に・汗を多量にかく時は塩分も一緒に

1日に必要な水分摂取量..(D .) L (食事以外。たくさん汗をかく場合は要追加。)

答えが分からない人は担任の先生、顧問の先生や保健室まで