

# 保健だより ①月 (R3/1/8) 六戸高校保健室



3学期がスタートします。冬休みの気分から新学期モードに切り替わっていますか? 「まだです!」と言う人は、“睡眠”と“食事”の面から変えていきましょう。“早寝早起き”と“朝ご飯を食べる”ことで、目覚めスッキリ、心も身体も活気に満ちあふれ、徐々に新学期モードに戻せるはずです!

1・2年生は今年度を納得いく形で終わられるよう、3年生は悔いなく卒業へ向かっていけるよう“健康第一”を意識しながら過ごしてほしいものです。

そして、まだまだ新型コロナウイルス感染症、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行時期ですので、十分ご注意を! 裏面に、新型コロナウイルス感染症対策の徹底のための重要事項を掲載しました。生徒・保護者の皆さん、必ず読んでください!!

## ★今月の保健目標

### 今年も、健康的な生活を心がけよう!

## 今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、  
栄養バランスの  
よい食事をする



適度な運動をして  
体力をつける



質のよい  
睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホは  
やめよう!)



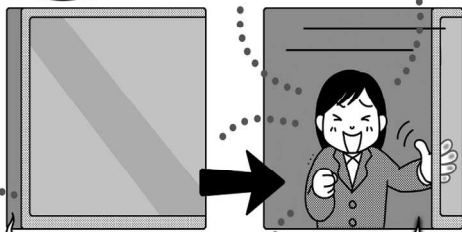
感染症対策を心がける  
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを  
解消する  
(心も元気に!)



## 集団の場では... 換気の徹底!



授業中も少し開けて  
常時換気を!

休み時間は思いきり!

「寒い季節に換気するなんて!」と寒がりの人にとって換気はつらいことかもしれません。しかし、感染症対策としてとても有効な方法です。どうしても耐えられない人は、各自で膝掛けやカイロ、衣服(肌着等)で調節する工夫をしてください。校舎内の暖房は換気することを前提に、例年よりもあたたかくなるように設定しています。

また、室内の湿度を保つことも感染症対策です。加湿器は各教室で1台のみ、後方のコンセントの電源で使用可能になりました。大切に扱ってください。給水や不具合の連絡等は、保健委員の仕事になっていますので、よろしくお願いします!!

2/2(火)は1・2年生対象のスキー教室を実施する予定です。  
ケガ人、体調不良者ゼロで、楽しいスキー教室になることを願っています!!

## 【重要】

関東1都3県では緊急事態宣言が出され、県内や近隣地域でも新型コロナウイルス感染者が増えてきています。「自分や周囲が感染者かもしれない」という危機意識を一人ひとりが持ってほしいと思います。  
県教育委員会からの通知（R3.1.6付）をもとに、感染症対策の徹底のために学校として取り組むことや皆さんにお願いしたいこと等がありますので、生徒・保護者の皆さんには下記をよく読み、行動するようお願いいたします！！



## 1 健康観察

- 高校生をはじめ若い年齢層では、無症状または軽症の感染者が多いことから、保護者協力のもと、登校前に検温する等の健康観察を徹底し、軽微な症状（鼻水、のどの痛み、味が分かりにくい等カゼのような症状）も含めて、体調がいつもと異なる場合には無理をしないで休んでください。朝学校へ連絡する時は、具体的な症状（“具合が悪い”や“体調不良”ではなく）を伝えてください。
- 登校後、発熱をはじめカゼの様な症状があらわれた場合は、御家庭で休養または医療機関受診のため、保護者の迎えをお願いすることになります。
- 上記の理由で休んだ場合も途中で帰った場合も、“出席停止”扱いとなります。

## 2 換気・加湿

- 教室等は、常時換気することが基本ですが、難しい場合は30分に1回以上数分間程度窓を全開にして換気を行ってください。天井が高い体育館も同様です。
- 教室内後方に設置した加湿器を使い、乾燥を防ぎましょう。

## 3 手洗い・手指消毒

- 石けんによる手洗いまたは手指の消毒をこまめに（トイレ後や食事の前後、授業の合間等）行ってください。
- 消毒の徹底のため、1/12（火）～15（金）の期間は、アルコールのふき取りシートを各クラスに配布します。朝と昼休みの1日2回、手指や机等身の回りのふき取りをしましょう。その後、ふき取りシート等は各自で準備してください。

## 4 マスク着用と距離の確保

- マスクは体育の授業、食事中、運動部活動以外は着用しましょう。着用時でも、身体的距離（1～2m）を確保するとともに、大声を出さないでください。
- 合唱については、十分な距離（マスク着用であっても前後左右ともに1～2m）を確保して実施します。ただし、始業式等の集会での合唱は自粛します。
- 感染リスクが高い、活動の切り替え場面（休み時間、体育や部活動前後の着替えの時等）におけるマスクの着用、身体的距離の確保に十分注意してください。

## 5 食事中

- 食事の際は、飛沫を飛ばさないように席を配置（向かい合わない等）します。距離がとれない場合は会話を控える等の工夫をしましょう。また、食事後の会話の時は必ずマスクを着用しましょう。