

# 保健だより

夏休み

No. 5 2021. 7. 19  
保健室

いよいよ夏休みですね。気持ちの良い有意義な夏休みを過ごせられるようにしてほしいです。

新型コロナウイルス感染症が再び流行しています。感染症対策を見直して、しっかりと対策していけるようにしましょう。オリンピック・パラリンピックが開催される期間やお盆休みなど、新型コロナウイルス感染症が流行している場所、人が多いところには行かないように気をつけましょう。

健康診断で受診の勧告プリントを受け取った人は、夏休み中に病院を受診しましょう。



## 夏休み中の感染症対策！

### 守ってもらいたい5つの項目

#### 毎朝の検温、健康観察チェックシートへの入力

毎朝、検温し体調の変化に自分で気づけるようにしてください。チェックシートへの入力は**毎朝9時**までに行ってください。当日に入力し忘れた場合は、日時を選択し記録に残してください。

#### 手洗い・うがい・手指消毒

食事の前、トイレの後、お家に入った時、人や物に触れた後。



\*タオルやハンカチを持ち歩きましょう

#### マスクの着用

人との距離が十分にとれない場所への外出時や話をする時、くしゃみをする時などはマスクを着用して飛沫を飛ばさない・吸い込まないように防ぎましょう。\***熱中症予防の観点から適宜水分を摂りましょう。**

#### 人の多い場所や感染が流行している場所を避ける

今年はオリンピック・パラリンピックが自国で開催されます。無観客試合がほとんどですが、会場以外での人の密集度が懸念されます。感染リスクのある場所には避けるようにしましょう。

#### 免疫を高める生活習慣

夏休みに入ると不規則な就寝起床になったり、運動量が確保できず、規則正しい生活習慣が送れなくなる生徒が多くなります。3食の食事、質の高い睡眠、適度な運動を行い、ストレスのない生活を送りましょう。

## 夏のエアコン活用法



1.設定温度は26~28℃くらいに

2.サーキュレーターや扇風機と一緒に使おう

3.フィルター掃除を行おう



## スマートフォンの使い過ぎに注意しよう

### 眼への影響

近い距離でピント調節を続けると、その距離以外には焦点が合わず、ぼやけて見える「**スマホ老眼**」になるかも！  
視力低下以外にも、眼精疲労、**ドライアイ**などの悪影響があります。

当てはまる人はスマートフォンの使用時間を減らしてみよう

チェック!

### ドライアイになっているかも？

チェックの多い人はドライアイの可能性あります。

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい    | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る      |
| <input type="checkbox"/> 目が痛む       | <input type="checkbox"/> 目が重たい     |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |



### 睡眠への影響

スマートフォンの強い**ブルーライト**は、眠くなることや寝つきがよくなること、ぐっすりとお眠ることを阻害し、**睡眠の質**を低下させてしまいます。そのため、睡眠前のスマートフォンの使用は控えましょう。

### 学びへの影響

勉強をしっかりといてもスマートフォンを使い過ぎることで、脳に学んだことが定着しません。

夏休みは普段の学校生活よりも自由な時間が多くなります。スマートフォンの使用も必然と多くなると思いますが、適切なルールを決めてから使用するようにしましょう。

### SNSについて

SNSはうまく使えばたくさんの人とコミュニケーションが取れる便利なツールです。また匿名で発言をすることができます。しかし、軽い気持ちで発言したことが**誰かを傷つけて**しまうこともあります。匿名だからと言って軽く考えず、自分の発言には**責任**を持つようにしましょう。