

# えが お 夏休み直前号

北本市立西中学校  
保健室  
令和3年7月20日(火)



梅雨が明けていよいよ夏本番がやってきます。そして、明日からは夏休み！いまだに終息しない新型コロナウイルス感染症ですが、正しく恐れることが大切です。以下のことに注意をして、この夏を元気に、有意義に過ごしましょう。新学期、みなさんの元気な姿を楽しみにしています！

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策



### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

部活や補習の始まりと終わりに手洗いを忘れずに！

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

※ 健康チェックカードは夏休み中も記入！

- まめに手洗い・手指消毒 □ 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □ 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



部活や補習で登校する際は健康チェックカードを必ず持参してください！

## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

# 熱中症予防戦隊 涼むんジャー 参上！！

梅雨が明け、夏本番！熱中症は他人事だ…と思っていませんか？

保健委員が生徒集会（7月14日）で熱中症予防について発表しました。熱中症について事前学習をし、どうしたら西中生に伝わるかを考えた結果、「劇」にしよう！と決まってから、少しずつ練習を重ねてきました。衣装を準備し、演技練習を重ね、まるで幼稚園の生活発表会のようにとても楽しかったです😊保健委員の迫力ある演技に意外な一面も発見できました。仕上がりはさすが、中学生！でした。



## 熱中症にならないために…



ゆとりのある  
風通しのよい服装をする



水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は  
熱を集めやすいので避ける



日かげや涼しいところで  
休けいしよう



体調が悪いときは  
運動をひかえよう

## 保護者のみなさまへ

- ・新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらない中、ワクチン接種が始まりました。裏面に埼玉県教育委員会からのお手紙を載せましたので、ご一読ください。
- ・感染拡大が長期化する中、大人だけでなく、子どもたちは多くのストレスを抱えています。子どもたちは思春期真っ只中。心も体も大きく変化、成長するこの時期に適度なストレスはとても大切ですが、このような大きなストレスは子どもの心と体にいろいろな影響を与えます。子どもたちの心身の不調等ありましたら、早めに学校へご連絡ください。**夏休み中に、生徒の新型コロナウイルス感染が判明した、または濃厚接触者に特定された場合は、学校にご連絡いただきますよう、ご協力よろしくお願ひします。**
- ・夏休みは歯科治療のチャンスです。むし歯は放置していても治りません。むし歯の治療が済んでいない生徒には声をかけていますが、ご家庭での働きかけにご協力よろしくお願ひします。