



健康だより No. 5

鹿児島県立種子島中央高等学校 令和3年1月8日発行



2021年(令和3年)がスタートし3学期が始まりました。生活リズムを学校モードに戻していきましょう。年始の決意は持ちましたか?あらためて振り返り、悔いのないように過ごしましょう。まだ寒い日は続きます。新型コロナ・インフルエンザ・かぜの予防対策は、一人ひとりが気を抜くことなく今までどおり継続します。健康管理には十分に注意し、教室の換気や自分でできる対策を実践しましょう。



I 新型コロナ・インフルエンザ・かぜの予防 !!

「ウイズコロナ時代」を乗り越えるために
みんながあたりまえの感染対策を継続し、健康にすごしましょう。

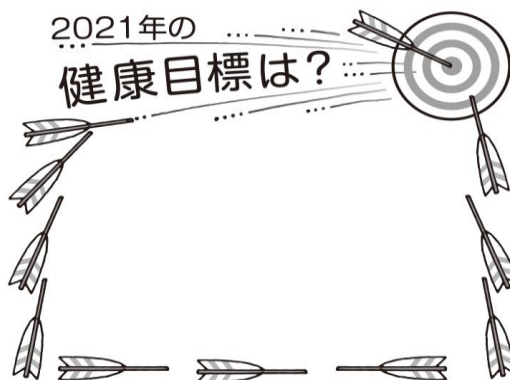
・・・かからない! うつさない! ひろげない!

- マスクの着用 ○ こまめな手洗い ○ 手指消毒
- (寒くても) 換気, 寒いときには二段階換気
- 身体的距離 ○ 登校前の検温, 健康観察
- 体調がよくないときには自宅ゆっくり安静にして外出は控える
- 免疫力をつけるための生活習慣
 - 3点固定(就寝時刻・起床時刻・学習開始時刻) ※ 睡眠時間の確保!
 - ストレスをためない, 運動, 栄養
- 感染リスクを高める場面は避けよう
 - ・ マスクなしでの会話 ・ 大人数や長時間に及ぶ会食
- 「一人ひとりの思いやり」を大切に
- 「相談・受診体制」は『健康だより No4』を参照してください。

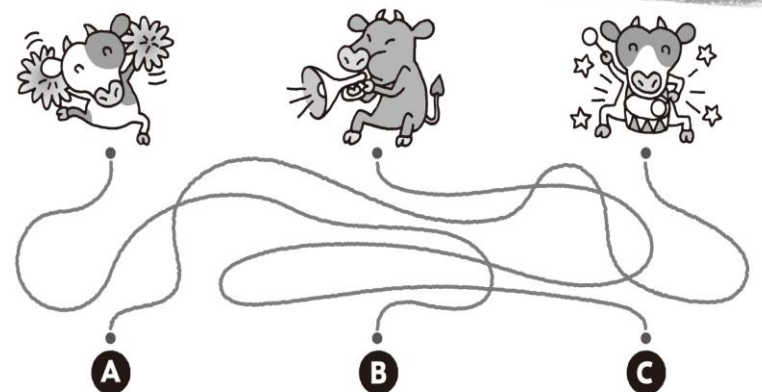
II ☆今年の自分の☆

健康目標を書こう!

(例)
決まった時間に起きよう
朝ご飯をしっかり食べよう
スマホは時間を決めよう
生活リズムを整えよう など



III



- | A | B | C |
|--|--|--|
| 毛っウ
A 一歩
ふみ出そう! | 毛っウ
B 一度
チャレンジ! | 毛っウ
C 一息で
目標達成! |
| いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。 | あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう! | これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ! |

IV

いま
今できる対策

部屋の中を確認しよう!

防災とボランティア週間とは…

(1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか?

- ☐ 棚やテーブルの上に物が山積み
- ☐ 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- ☐ 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

いざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつでもどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。



V 歯科受診しましたか?

治療終わりましたか?



3回目の提出締切を **1月12日(火)** と連絡しています。

冬休み前の時点で約7割の生徒は受診をしています。

受診した人や治療が終わった人は、受診勧告書(受診連絡届け)を提出してください。

もし、まだという人がいたら、「いつしますか?」

自分自身の健康管理が最優先です!

まだしていないという人がいたら、すぐに予約をして受診を済ませるようにしましょう特に、3年生は卒業までに必ず治療まで済ますこと。

その他、

- ① むし歯・歯周病のなかった人や治療完了した人は、今後もブラッシングや食事等の生活習慣に留意して予防に努めましょう。
- ② 現在、受診中の人は、根気強く受診を継続し、終了したら提出しましょう。

VI 知っておきたい効率アップ

たっぷり睡眠

みんなのがんばりをお助け!

早ね

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!



早起き

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



VII

くちの子、元気ないな? と思ったり

友だちだから…

友だちの様子がいつもと少し違うなど

感じることはありませんか?

そんなときは「元気がないようだけど何かあった?」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの?」と、声をかけてみましょう。



友だちでも…

助けになりたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。

無理に理由を問いただす、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。

つらい気持ちを抱えているなら、話を聞いてあげるだけでも楽になるかもしれません。

