

# 保健だより 1月

令和3年1月発行  
原町高校 保健室

年が明け、2021年が始まりました。原高生の皆さんは、今年どのような1年にしたいですか？皆さんにとって、実り多い1年となることを願っています。本年もよろしくお祈りします◎さて、いよいよ3学期です。3学期は、1年間の締めであり次年度へ向けての準備期間でもあります。心機一転、心新たに、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

## 基本的な感染症対策をしっかりと！

皆さんも知っているとおり、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。福島県でも今月、県内の感染状況が<ステージⅢ>相当であると発表がありました。このような状況になっている今だからこそ、基本的な感染症対策をしっかりと行っていきましょう。

- ◎石けんによる手洗い ◎手指消毒 ◎マスクの着用
- ◎咳エチケット ◎3密の回避 ◎毎日の健康観察



＊登校前に検温・体調のチェックを行い、1年生はウィークリー、2・3年生は健康観察シートへの記録を忘れずに行ってください。

### 《学校生活を送る中で考えられる“油断”とその対策》

#### 食事時間

- ・休み時間等、手洗いをせずにお菓子などの間食をする。  
→**食事をする前は、必ず石けんによる手洗いを忘れなく！**
- ・昼食時、数人で集まって会話をしながら食べる。  
→**対面にならず、同じ方向を向いて食事をしましょう。また、クラスごとに選択教室等の開放を行っているので、そちらも活用してください。**
- ・食事後、マスクを外したまま会話をする。  
→**食事が済んだら、必ずマスクを着用してから会話をするようにしてください。**

#### 体育前後の着替え

- ・マスクを外した状態で会話をしながら着替えたり移動したりする。  
→**お互いの距離を空け、できるだけ会話を少なくし、短時間で済ませましょう。**

体育でのマスク着脱は、授業担当の先生の指示に従ってください。



## 体内時計のずれを上手にリセット！

冬休み期間、昼夜逆転の生活になっていませんか？

夜遅くまで起きていて、お昼過ぎまで寝ている…そんな生活をしてきた人は、できるだけはやく冬休み前の生活リズムに戻していきましょう。



### ポイント

#### その1 \*朝起きたら朝日を浴びる！

朝日を浴びることでからだか朝だと認識し、スッキリと目覚めることができます。また、自分の気分も上がるので、ぜひ試してみてください。

#### その2 \*朝食は必ず摂る！

朝食を摂ると、眠っていた脳やからだが目覚めます。欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、からだのだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

#### その3 \*早寝早起きの習慣をつける！

早く寝ることは、わかっているながらもなかなかできないものですね。学校や部活から帰ると((気がつくともうこんな時間…))となってしまう人、多いと思います。そんな忙しい毎日を送っている原高生だからこそ、疲れをとるためにもできるだけ早く布団に入る習慣をつけましょう。早寝早起きをする、朝食を食べる時間が自然とできてくるので、より良い目覚めができますよ。

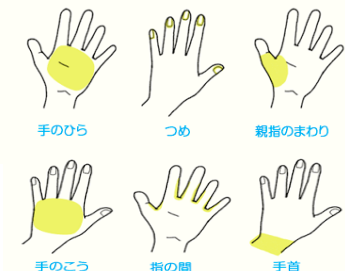
#### 部活動

競技によっては密集や密着が多く、共有物も多いため注意が必要です。

- ・マスクを外しての活動中、近距離で会話をしたりミーティングなどで集合したりする。  
→**屋内外問わず、できるだけお互いの距離を空けて活動するようにしましょう。ミーティングの際も、距離を保ちながら、密集しないよう注意してください。**
- 部活動の前と後にも手洗いを行いましょう！**

#### 清掃後

共有の用具を使用して清掃を行うため、清掃後は石けんで手を洗ってから教室に戻るようにしましょう。



洗い残しはありませんか？  
体育前後・移動教室前後の手洗いを忘れずに！