



夏休みに入りましたね。普段よりも自分の時間を多く取ることができると思います。勉強・部活・遊びなど有意義な夏休みを過ごしましょう！そのためには、心身共に健康で居ることがとても重要になります。みなさんが少しでも充実した夏休みを送ることができるために、保健日より Holos が参考になれば嬉しいです。

コロナウイルスにかからないために



毎日のようにニュースや新聞ではコロナウイルスに関する情報が流れています。7月20日には、感染者数が全国で過去最多の15万人を上回り、「第7波」と言われています。充実した夏休みを過ごすために、コロナウイルス対策をしっかりと行いましょう。

みなさんは「BA.5」を知っていますか？「BA.5」とは、オミクロン株の一種で、今年の2月に南アフリカで確認された後、5月以降欧米を中心に広がったウイルスのことです。これまで主流だった「BA.2」と比べて、27パーセント早く広がっているようです。

【再度確認！コロナウイルス対策】

①屋内・屋外でのマスクの正しい着用

屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、会話を行わない場合にはマスクを着用する必要がありません。

②手洗い・うがい・手指消毒の徹底

③三密(密接・密集・密閉)の回避

1つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。感染力の強いウイルスのため、換気を今まで以上に行いましょう！

夏の生活を見直そう **体調を崩しやすい** **〇〇すぎ** に気をつけて！

冷たいものやあつさりしたものばかり
とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意！

クーラーの設定温度が
低すぎ → 外気温との差に注意！

体を動かさず
だらだらしすぎ → 運動不足に注意！

遅い時間まで
夜更かししすぎ → 睡眠不足に注意！



「助けて」をあなたは言えますか？

みなさんは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できずに、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。しかし、人はお互いに助けたり、助けられたりして生きていくものです。そのため、周囲の人(友達や家族、先生など)に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたの周りにも必ずいます。それを覚えておいてください。保健室は怪我や体調不良だけでなく、あなたの悩みを聞くこともできる場所ですよ。

あなたの心臓、ずっと大切に

8月10日は「8(ハー)・10(ト)」で『健康ハートの日』。私たちが一生つき合う、大切な心臓。その健康を生涯にわたって維持していくためには、よい生活習慣の維持が不可欠です。普段から取り組めるポイントをチェックしましょう。

- ☒食品は栄養バランスを考えて
- ☒食事は運動量とのバランスで
- ☒甘いものや塩分の摂りすぎに注意
- ☒努めて歩くなど、適度に運動
- ☒ストレスは上手に発散する

スクールカウンセリングの活用

日常生活、学習、進路のこと
友だちや家族のこと
1人では解決困難なこと
どんなことでも大丈夫です。

生徒・保護者・教職員 誰もが利用可能
9/8, 12, 26に学校心理士が来校します。
完全予約制です。
興味がある方は保健室・担任までお知らせください。
生活のヒントを貰いに行きましょう♪