



令和3年7月20日  
星林高校 保健室

明日から夏休みが始まります。昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、様々な制約のある夏休みになりそうです。いま一度、「うつらない」「うつさない」ために、3密を控える、マスクを着用する、手洗いや消毒をする、換気をするなど各自ができる感染症対策を確実にこなしてください。検温チェックも毎日欠かさず続けましょう。始業の日には健康観察票を忘れずに持ってきてください。

## その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



冷たい麺類にアイス、やめられない！



暑いからお風呂はシャワーだけ！



そのままだと…**夏バテ**になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

### 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



## “これから”につながる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。

## 1学期の保健室来室状況(4月6日～7月16日)

1学期の保健室来室状況は以下の通りです。

	4月	5月	6月	7月	合計(人)
ケガ	25	41	68	14	148
病気	25	45	79	36	185
その他	1	7	4	2	14
合計(人)	51	93	151	52	347



通学中（特に雨の日）に自転車で転んだり、車と接触したりしてケガをしたという人が少なくありません。交通ルールを守り、慌てず登校しましょう。病気に関しては、毎日規則正しい生活を送り、体調を整えておくことが大切です。夏休みも生活リズムを崩さず、元気に2学期を迎えましょう。

マスクを忘れる人がいまだに多くいます。必ずカバンの中に予備のマスクを入れておきましょう。