

ほけんだより～臨時休業～

土浦第二高等学校
保健室
令和3年9月3日

二高生の皆さん、元気ですか？毎朝しっかり起きて、ご飯を食べて、夜更かしせずに眠れているでしょうか。緊急事態宣言を受け、学校は12日まで臨時休業となります。休業期間中も心と体の健康に目を向けることは忘れないでください。休業明けに皆さんと会えることを楽しみにしています。

休業期間も生活習慣に気を付けよう！

1日3食の食事



毎日3回食事をしましょう。特に、朝ごはんは大切です。脳にエネルギーをチャージして午前中から活動できると良いですね。

適度な運動



運動不足を解消するためにも、家で出来るストレッチやトレーニングに挑戦してみましょう。体を動かすとストレス発散にも◎

十分な睡眠



勉強やゲームで遅くまで起きていませんか？不規則な睡眠は体調不良に繋がります。起床時間と就寝時間を決めてリズムを作ろう。

休みだから、と油断せず食事・運動・睡眠のリズムを作って健康的に生活しましょう。ずっと家にいると体を動かす機会も減ってしまいますので、自分から積極的に運動してみましょう。動画サイトなどに載っているトレーニングを参考にするのもおすすめです。運動不足になると、休業明けの体育で怪我をする可能性があります。また、だらだらと1日を過ごしてしまわないように、朝起きたら顔を洗って、服を着替えて、などの習慣も大切にしてください。

目は疲れていませんか？

休業期間中はオンライン授業が実施されます。長時間スマホやタブレットの画面を見ていると目が疲れてしまいます。目の使いすぎは視力低下の原因になります。

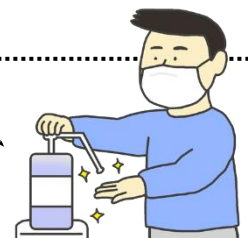
- ✓ 画面を見るときは、「まばたき」を多くする
- ✓ 勉強するときなどは部屋を明るくする
- ✓ 正しい姿勢を意識する
- ✓ コンタクトレンズを使用するときは目薬などを使用してドライアイを防ぐ

などのことに気を付けて目を大切にしましょう



これからも感染症対策を！

今後も感染症対策には気を付けましょう。外出するときには必ずマスクを着用し、手洗いや手指消毒を徹底してください。一人一人の感染症対策が、社会を救うことに繋がります。



心の健康も大切に

今、心配事を抱えていたり不安な気持ちになっていたりする人もいます。悩んでいる時には、一人で抱え込まず家族や友人、先生など誰かに相談してください。直接話せなくても、電話やメッセージでのやり取りがあります。誰にも言いたくないと思ったら下記のような相談窓口を利用してみてください。匿名で相談できます。つらい気持ちやストレスは自分の外に出しましょう。一人で我慢する必要はありません。

<u>よりそいホットライン</u> ☎ 0120-239-338  http://www.since2011.net/yoriso i/	<u>24 時間子供 SOS ダイアル</u> ☎ 120-0-78310  https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm	<u>あなたの居場所</u>  https://talkme.jp/	<u>チャイルドライン</u> ☎ 120-99-7777  https://childline.or.jp/
---	--	---	--

疲れを感じた時には休むことも必要です。自分の気分転換やストレス発散の方法も見つけておきましょう。各学年主任の先生におすすめの気分転換を聞いてみました！ぜひ参考にしてみてください。



ネットショッピングをしています。（1 学年主任）

リハビリを兼ねた筋トレ！（2 学年主任）



人と話をすることですね。
副主任はウォーキングだそうです。（3 学年主任）

新型コロナウイルス感染症について

◆お願い

- ・生徒本人が PCR 検査を受ける場合には休業期間中であっても学校にご連絡をお願いします。
- ・体調不良時の来校は控えてください。
- ・休業明けも、これまで通り検温し健康観察を入力してから登校してください。
- ・同居家族に発熱等がある場合、登校は控えてください。

◆お知らせ

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種やその副反応で学校を欠席する場合には出席停止になりますので、必ずご連絡ください。



ワクチン接種について不安なことがあるときは、厚生労働省のホームページを見てください。

<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>