

7月のほけんどう

令和4年 夏休み号
津田沼高校 保健室

明日から夏休みが始まりますね。皆さんはどのように過ごす予定ですか？「部活動に力を入れたい！」「今年の夏は勉強するぞ！」と意気込んでいる人もいれば、「ちょっとゆっくりしたいなあ」と感じている人もいます。夏休みの過ごし方は人それぞれですが、生活リズムを大きく崩すことのないようにしましょう。また、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています。こまめに手洗いやうがいを行い、食事・睡眠・適度な運動で免疫力を維持していきましょう。

生活習慣の乱れに注意！



早起きして朝日を浴びよう



3食しっかり食べよう



夜更かしをしないようにしましょう

他にも、外で汗をかくくらいの運動を熱中症に気をつけながら続けてみましょう。
エアコンは上手に活用してほしいですが、屋外との気温差に注意してください。
体が冷えてしまったときは味噌汁などの温かい食べ物がおすすめです！

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

ダラダラしすぎ

→ 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!

感染対策を心がけよう

昨日、千葉県では2901人（7/18は4181人）の新型コロナウイルス感染症陽性者が確認されています。今までにないスピードで流行が拡大していますので、誰が・いつ・どこで感染してもおかしくありません。自分と、周囲の大切な人を守るために、自分たち一人ひとりができることを確実にいきましょう。



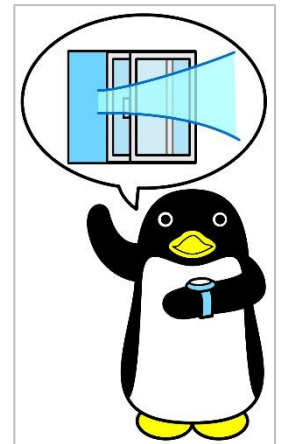
毎日検温・健康チェック



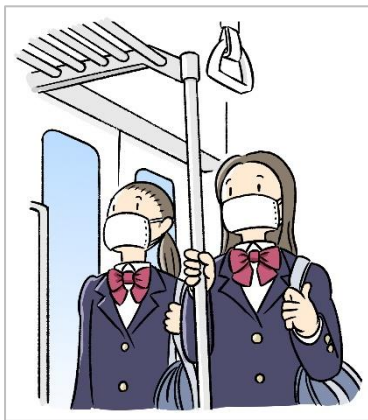
こまめに手洗い・うがい



咳エチケット



定期的に換気



公共の場での会話は控えめに



密接を避ける

あたたかい言葉で伝え合おう

新型コロナウイルスの流行により、“新しい生活”が始まってから2年が経過しました。少しずつ規制が緩和されていますが、まだまだ“元通り”とはいきませんね。そのような中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じています。

直接会って話せなくても、放課後ファミレスに寄れなくても、休日カラオケに行けなくても、「つながる」ことができるのは私たちに「ことば」があるからではないでしょうか。また、電話だけでなくSNSでのメッセージや投稿が私たちに「つながり」を感じさせてくれました。その点ではスマートフォンを含む電子機器の普及は、私たちにとって、なくてはならないものだったかもしれません。

しかし、表情や声色を伝えられない分、思いがけない場面で傷つき、傷つけてしまったことはありませんか？「これはどういう意味なのだろう」頭の中では想像が膨らんでいきますよね。真意を確かめれば「なんだそんなことか」と納得できるかもしれませんが、なかなか確認しづらいと思います。気持ちが伝わりづらい文字だからこそ、自分から発信する「ことば」はやさしくてあたたかいものにしたいですね。

夏休み明け、みなさんと会えることを楽しみにしています！