



学校が再開し、1か月が過ぎ、WITH コロナの生活様式も日常になりつつある感じです。今週は梅雨時のジメジメした日が続ぎ、不快指数も高かったですね。そんな中で期末考査が終わり、体も心も悲鳴を上げている人もいるのではないのでしょうか？いつもなら夏休みもすぐそこですが、今年はあと1か月授業日が続ぎます。この1か月を乗り切るために・・・入浴方法の見直しとビタミンB群を意識して摂取してみましょう。

お風呂につかる！



暑さ と 疲れ に負けない 夏 の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
 夏の疲れには「入浴」がオススメです。

温熱効果
 血行がよくなり疲労物質の除去

水圧効果
 水圧でほどよいマッサージ効果

浮力効果
 重力から解放されてリラックス

オススメは…

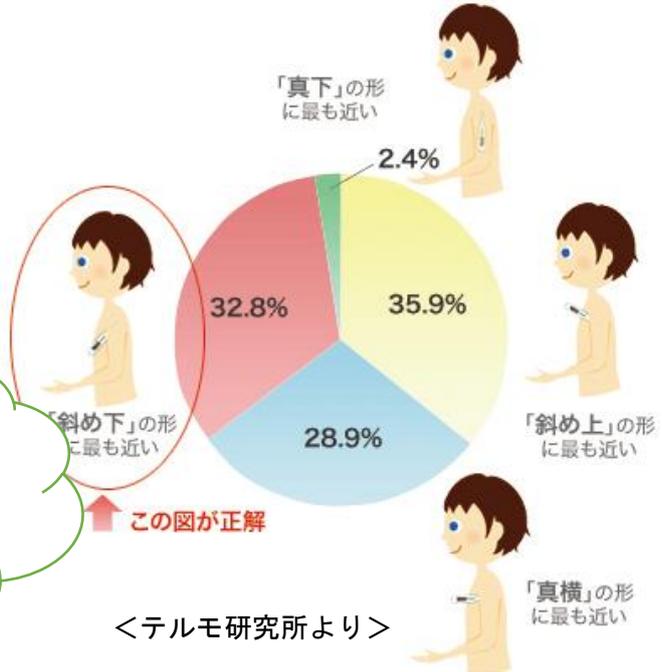
寝る1～2時間前 → かけ湯 → 半身浴 → 洗う → 全身浴

夏も心配、コロナウィルス感染症・・・「朝の健康観察フォーム」の回答を忘れず！！

7 : 4 5 回答締め切りです！

正しく測定できていますか？

図4 全体の2/3の人は、望ましくない検温方法だった



1年健康観察連絡フォーム

新型コロナウイルス感染症対策のため、登校前の健康状態を確認して回答してください。体調が悪い場合は予防観点から登校を控えてください。回答は7時45分までにしてください。欠席する場合は保護者に学校へ連絡を入れてもらってください。

*必須

ホーム番号(4桁)を入力してください。(例1101) *

回答を入力

名前をフルネームで入力してください。 *

回答を入力

体調を選択してください。(「良好」を選択した人は他の症状を選択しないでください。また、アレルギー症状は除きます) *

- 良好
- 咳、くしゃみ、鼻水
- のどの痛み
- 息苦しさ
- 頭痛
- 腹痛
- 下痢
- 吐き気、気持ち悪い

体温を選択してください *

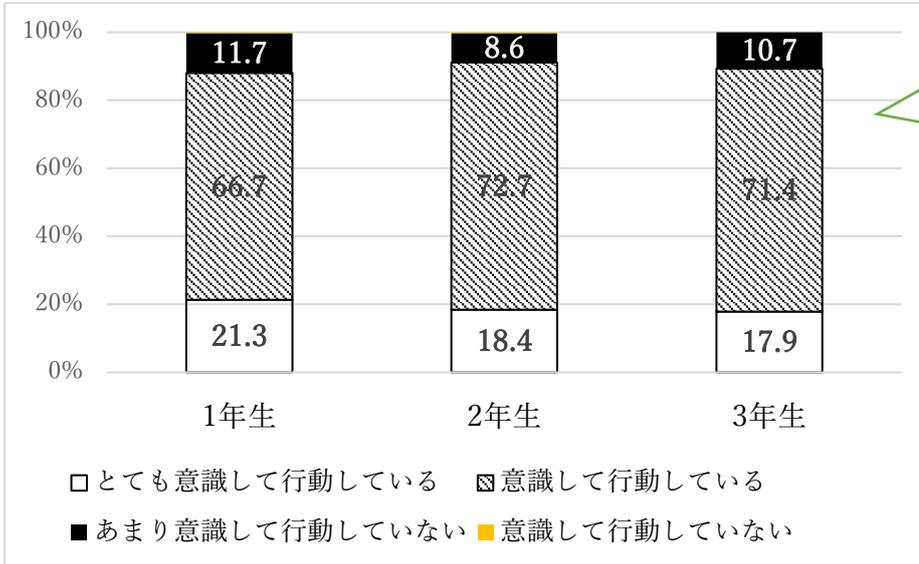
選択

**回答を忘れ、回答時間を
 守らない人が多くて
 困っています！**

「学校の新しい生活様式」

最近、マスク忘れ、消毒忘れも気になります。また、感染予防対策についての意識も薄れつつあるように感じます。高校生の感染が他県でも確認され始めています。気を緩めることなくマスクの着用・3密回避・ソーシャルディスタンス・手指消毒等の感染症予防対策を引き続き行っていきましょう。

学校再開後の健康生活調査 <感染症予防対策について>



昼食中の会話に
気を付けよう！



先日、文科省より学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアルに「学校の新しい生活様式」の中でマスクの着用について出されました。みんなで共通認識しましょう。学校生活でも様々な規制があり、ストレスと感じている人も多いと思いますが、「with コロナ生活」はまだまだ続きます。自分を他の人を守るための行動を心がけてください。

* 基本的には常時マスクを着用する。



<一時的にマスクを外してよい場合>

- (1) 人との距離が十分確保できる場合
- (2) 熱中症など、健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合
- (3) 体育の授業中、部活動中
- (4) 昼食中 ← **要注意！！気が緩んでいませんか？！！**



歯科受診勧告書を配布します！



昨年度のむし歯を治療していない人がとても多いです。自分だと分かっている人はいますか？？？昨年度の未受診者に受診勧告書を7月中に渡します。今年は夏休みも短いので8月中には受診を済ませてください。今年度の歯科検診は9月～10月に予定しています。

*** 既に受診が済んでいる人は、受診勧告書を持って保健室に来てください！ ***