



夏休み号
令和3年7月19日
半田東高校保健室

いよいよ夏休み！長い休みのようで、案外あっという間に終わってしまいます。今年の夏はどのような過ごし方をしますか？新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着かない中ですが、その中でできることに、新しくチャレンジするのもいいかもしれないですね。2学期には、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みは、生活リズムが乱れてしまう子も多いのでは？

★ ^{生活} いい「リズム」をつくる 4つのヒント を紹介！ ★

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日ととり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

新型コロナウイルス感染症の対策を続けよう！



- * 登校前の検温の実施
- * 体調不良時は登校を控える
- * 昼食時は自席で食事をする
- * マスクを着用、手洗い・うがい



暑い季節になり、マスクの着用を億劫に感じている子いるのではないのでしょうか。まだまだ、新型コロナウイルス感染症の流行は収まっていません。ゴールが見えない分、今やっていることが本当に意味のあることなのか考えてしまうこともあると思います。しかし、今までみなさんがやってきた感染症対策は自分を守り、大切な人の命を守ることに繋がっています。今までの取り組みをやめることなく、今後も一緒に、乗り越えていきましょう。

雷について知ろう！



落雷が最も多いのは8月

実は、8月は日本で落雷による被害が1番多い月です。

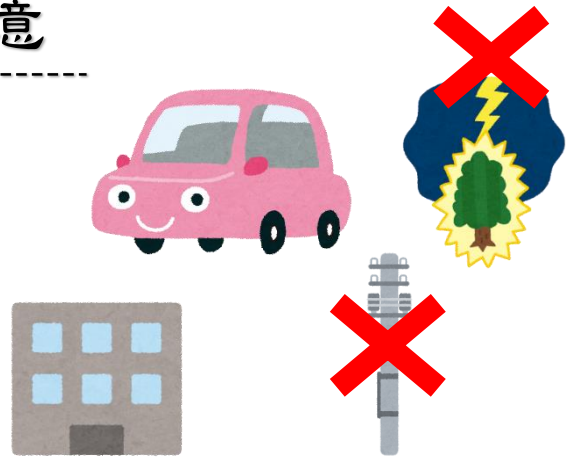
1996年8月、サッカー大会に出場中の高校生が落雷を受けて失明し、手足にも重い障害を残した事故（大阪）がありました。また、2014年8月（愛知）と2016年8月（埼玉）には、高校球児が試合中の落雷で心肺停止となる事故が起きています。

雷から身を守るための注意

其の1 雷鳴が聞こえれば「危険」！

其の2 まずは安全な場所へ避難を！

コンクリート製の建物の中や密閉された乗用車の中へ避難しましょう。
樹木や電柱など高さのあるものは落雷の危険が高まるため、近寄らないようにしましょう。軒下の雨宿りも危険です。



近くに安全な場所がなく、

5m以上の高い物体が近くにある場合は「保護範囲」へ避難！

①物体から最低4m離れる

②低い姿勢（雷しゃがみ）

「頭をなるべく低くしてしゃがむ」
「両足をとじてお尻とひざは地面につけない」

③耳をふさぐ



生理用品 困っていませんか？

安心して学校生活を送れるよう保健室に生理用品を用意しているので、いつでも誰でも取りに来てください。（返却は不要です）
また、困っていることがあればなんでも相談してください。

