

ほけんしつから・・・

☆夏休みコロナ対策号☆

2022.7 長後中学校 保健室

夏休みを前にして、残念ながらまた、全国的にコロナの感染者数が急増し始めてしまいました。

藤沢市も、6月半ば頃の感染者数は数十人ほどで、修学旅行も少し安心して出発できましたが、その後急速に増え、このところは300から400人台の感染者数です。身近でも、感染した、濃厚接触者になったという声が聞かれる状態です。



コロナウイルス感染症は

『だれでも感染する可能性がある』『感染していても症状がないことがある』
実は自分もかかっているかもしれないのだ、と思って行動しよう。

対策はこれまでどおり

★こまめに手洗い ★室内にいる時は換気 ★なかよしでもソーシャルディスタンス

★熱中症対策にも気をつけながらマスク ★睡眠・栄養・適度な運動で免疫力を維持！

夏休みは

■健康調査票は、休み中も続け、おうちの人と体調確認。

■部活や登校する時は調査票を持参し、担当の先生に健康チェックを受ける。

■体調がいつもとちがう時は、外出の予定はあきらめ、うちで休んで様子を見る。

■運動中や食事、熱中症対策でマスクをはずす時は、人とできる限り距離を取り、会話をひかえる。換気ができているかも大事。

これらのことを行なうことで、少しでも充実した夏休みを過ごしてもらえたと願っています。

おうちのかたへ

夏休み中、お子さまが以下の時は、登校の予定がなくとも学校へご連絡くださいようお願いします。(学校業務停止期間中は、期間終了後)

- コロナウイルス感染症の検査が陽性だった時
(PCR検査、抗原検査、自主療養届出システム、みなし陽性)
- 濃厚接触者となった時



夏季休業（夏休み）中の心理的ストレスと対応について

生徒のみなさんへ

まもなく夏休みが始まります。楽しみにしている人も多いと思いますが、生活のリズムや、環境は学校に通っている時とはだいぶ異なります。このような状況の中では、みなさんの心や体に変化が起こる場合があることを知っておくことが大切です。

<心や体に起こる反応>

これらのことは、誰にでも起こりうることです。決して“自分だけ”ではありません。

- ・身体の不調（頭痛、腹痛、よく眠れない、食欲がなくなるなど）
- ・いつもよりイライラしている。気持ちが不安定になる。意欲がわからず、後ろ向きなことばかり考えてしまう。
- ・周囲の言動に落ち込んでしまう。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染に対する恐怖心から、必要以上に何度も手を洗ったり、誰とも接したりすることができない。

<心身ともに健康に過ごすために>

次のことに気をつけて、家庭生活を送ってみましょう。

- ・一人で抱え込まず、誰かに相談しよう。
- ・自分がリラックスできること、挑戦したいことなど、前向きになれることに取り組んでみよう。（読書、絵画、料理、など）
- ・家ができる簡単な運動をしよう。
- ・可能な限り生活リズムを変えないようにしよう。（早寝早起き、食事時間、学習時間など）
- ・不安な時は、暗いニュースや情報、映像に接する時間を減らしてみよう。

みなさんを支えてくれる人はたくさんいます。いつもと違うなと感じたら、周りの人に相談してください。自分自身も、周りの人も大切に生活してください。



藤沢市学校教育相談センター