



令和2年4月14日（火）
 国頭村立国頭中学校
 保健室：No. 1



国頭中学校の生徒のみなさん、体調はいかがですか。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、春休み後の臨時休校というかつてない新年度のスタートを迎えました。始業式や入学式がまだ執り行えていない状態ではありますが、今回学校から発行されるおたよりを通して、新たな学年のスタートをほんの少しでも感じることができれば幸いです。心も体も元気いっぱい新学期をスタートできるよう準備をしておいてくださいね。

<保健関係配布資料> ※臨時休校あけの登校日に提出をお願いします。

1. 保健調査票 ……今年度から3年間活用できるような様式に変更しました。
2. 耳鼻科健診問診票…感染症の流行に伴い4月の耳鼻科健診は延期となりましたが、再調整を行い、健診実施の際に活用します。
3. 健康観察シート ……休校期間中、保護者と一緒に体温測定、健康観察をしましょう。
4. 心臓病問診票 ……1年生のみ。現在、5月に心臓病健診が予定されています。

**** 保護者のみなさまへ ****
 これらの書類はお子さんが健康で安全な学校生活を送るための基本情報となるものです。個人情報については厳重に取り扱い、関係者以外には開示いたしません。保健調査票は内容に変更が生じた場合、速やかに学校に申し出ていただきますようご協力をよろしくお願い致します。

**** 4月の保健目標 ****
自分の健康状態を知り、感染症の予防につとめよう！



<健康状態チェック！>

- 夜中にならないと眠れない。寝つきが悪い。
- 起きたとき体がだるい、または朝起きられない。
- 食事は朝昼夜の3食をおいしく食べられない。
- スマホを決められた時間にやめることができない。
- ささいなことにイライラしたり、無気力になったりする。
- 少し動いただけで疲れやすい。あまり動きたくない。

<感染症予防対策度チェック>

- 毎日、体温測定や健康観察をしている。
- 丁寧な手洗いを意識して積極的に行っている。
- 窓を開けて換気を意識している。
- 人の多い場所に行かず人と距離を保っている。
- 規則正しい生活を心がけ実践できている。
- マスクの着用など咳エチケットを守っている。

1つでもチェックがついた人は今の生活習慣を見直そう。朝は8時には起きて太陽の光をあびて体内時計を整えよう。そうするとご飯もおいしく、夜もぐっすり眠り心も落ちつきますよ。自分の出来る範囲でストレッチや家の片付け等意識して体を動かす時間を作ってみよう。



すべての項目にチェックがついたあなた！素晴らしい！自分ができる予防法を意識して実践できることは、まわりの命を守ることにもつながります。チェックが少なかった人も、一つずつでいいからできることに取り組んでみましょう。

**** * スマホやゲーム、やめられますか？ * * ***

<p><いいかんじゾーン></p> <ul style="list-style-type: none"> • 勉強、睡眠時間に全く影響はない。 • 少し長くやっても決めた時間にやめられる • 注意されたらやめることができる。 	<p><ちょっと心配グレーゾーン></p> <ul style="list-style-type: none"> • 勉強よりも優先してやっている。 • やめる時間を決めても守れない時がある • 周りの人にやめてと言われる。 	<p><とっても気になるゾーン></p> <ul style="list-style-type: none"> ★やるべきことよりネットなどを優先。 ★やめる時間は守れない。 ★ネットやゲームができないと機嫌が悪い ★勉強、睡眠時間に影響が出ている。
--	--	--

☆まずは生活リズムを整えることから。家庭でのルールを確認してスマホやゲームから離れる時間を持つよう。

新型コロナウイルス感染症に感染する人が増加傾向にあります。病気に関する情報もたくさんあふれていますが情報元をしっかりと確認して、病気について正しく知って正しく恐れることが大切です。誰がかかってもおかしくない感染症です。かかってしまった人のことを悪く言ったり、人権を傷つけるような行動はやめましょう。病気に苦しんでいる相手を気遣う優しさを忘れずにね。



今年度もみなさんが元気に学校生活を送れるようサポートします。1日でも早くみなさんに会えることを楽しみにしています。