



みなさんにとって、今年はどんな夏休みになりました？「家にずっといたなあ」「友達と〇〇した！」「部活めっちゃ頑張ったなあ」「ずっと勉強していたなあ」と、様々かと思います。夏休みが恋しいですが、少しずつエンジンをかけて、2学期を始めましょう。

今までで最も深刻な感染拡大 より一層の注意を！！

昨年からの感染対策を行いながら学校生活を送ってきましたが、8月中旬から感染者数が過去最多とのニュースが連日のように報道されています。基本的な感染症対策は変わりありません。しかし、コロナ慣れで、認識が甘くなってきている人もいます。学校では登校時、非接触型体温計による検温を実施します。今一度、自分の感染対策について確認をお願いします。

家を出る前に健康チェック！



登校前に必ず自宅で検温をしましょう。37℃以上の発熱（平熱が高い人は37.5℃目安）、風邪症状や体のだるさ、息苦しさ等体調がすぐれない時は、絶対に無理をしないで自宅で休養してください。また、同居家族で発熱した人がいた場合についても登校を控えるようにお願いします。

朝一の体調が良くても、その後体調を悪くしないように注意！

久しぶりに自転車に乗って急いで登校すると、熱中症や貧血症状を起こす場合があります。時間に余裕を持って登校しましょう。また、登校時の自転車はかなりの運動量なので登校したら水分を取りましょう。

ウイルスは目に見えないから、こまめに手洗い・手指消毒！



自分が移動したときは、手を清潔にするタイミングです。「ウイルスを中に入れない、ウイルスを外に持ち出さない」ということが大切です。学校についたら、自宅に帰ったら最初に手洗いを行いましょう。また、教室を移動する際にはアルコール消毒液で手指消毒をしましょう。

マスクの付け方、外すときの注意

マスクは鼻から顎まで覆い、すき間がないようにつけましょう。



運動前後のマスクについて、再認識を！

運動中はマスクを外して良いですが、人との距離を十分に保つようにしてください。マスクを外したまま近くで会話をするのはやめましょう。運動直後でマスクをすると息苦しくなってしまう場合は、人との距離を十分に保ち、咳やくしゃみが出してしまう場合はタオル等で口と鼻を覆うようにしましょう。

ウイルスが空気中に浮遊し続けないように 換気の徹底！

自分がいるその空間、換気がされていますか？だれかがやってくれると思わずに、自分のいる場所で換気がされているか確認し、密閉されている場合はすぐに窓やドアを開けましょう。



食事の時は黙食です

飲食は感染リスクが最も高くなります。久しぶりに会って、話したいこともたくさんあるかもしれませんが、食事中はマスクを外して飛沫が飛ぶリスク・飛沫を吸い込むリスクがとて高くなります。会話は食事が済んでから。お互いの安全を守るために、黙食をお願いします。



～ 睡眠のおはなし～

★保健室、夏休み明けあるある。体調と睡眠は直結していますよね。

- 夏休み中、好きなタイミングで寝て、睡眠時間もバラバラ。生活リズムが崩れてしまった人
生活リズムが崩れて夜寝付けない→寝不足で登校して体調不良に…。
- 夏休みの課題は短期集中型。学校が始まる直前に課題をこなした人
夏休み終了間際、徹夜続きで課題をやった人→寝不足で体調不良に…。



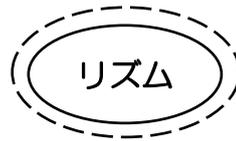
★睡眠不足ではこんなことが起こります



★いっぱい寝れば良い訳ではない！？眠りを構成する重要な三要素



最低6時間、できれば
7.5時間位寝ましょう
(理想は8時間だそうです)



同じ時間に寝て、同じ時間に起きることが
大切。寝溜めは効果がなく、パフォー
マンスが落ちる



- ・カフェインを取り過ぎない
(カフェインが多い物：エナジードリンクチョコ、緑茶、コーヒー等)
- ・昼間は明るくし寝る前は暗めの部屋で過ごす
- ・寝る1時間前はスマホをできるだけ見ないようにする
- ・寝る直前の運動・ゲーム・風呂・SNS等は避ける

受験や試合で成果を出すには生活リズムを整えるのが大切！

★寝る前の考え事は睡眠の質を下げてしまいます。考え事をしないように…こんな方法はどうですか？

- ・翌日の準備は布団に入る前にしっかりする。
- ・無の境地に入る(素数をひたすら数えていく、英単語をひたすら頭の中で唱える、羊が1匹、羊が2匹と数える等)
- ・寝る前のルーティンを決めて脳と体に覚えさせる(寝る前に暗くしてストレッチをする、本を10ページ読む等)
- ・悩みごとや嫌な気持ちは紙に書き出して破ってゴミ箱へポイッ。等



ちなみに私は眠くなる音楽を検索してかけたり、瞑想アプリをつけて寝ます。

普通でない2学期のスタート。なんだか気分がしずんでしまう人もいると思います。

元気が出ない…眠れない…なんとなくつらい…。からだど心の調子がいつもと違う人は、だれかに話してみてください。友達や先輩に共感してもらうのも大事です。家族、先生、保健室、スクールカウンセラーの先生など話しやすそうな人に聞いてもらいましょう。一人で考えても解決しません。「3人寄れば文殊の知恵」とも言います♪2学期は、少しずつエンジンをかけていきましょう。

