

学校再開に向けて

順心中学校・高等学校
保健室

緊急事態宣言の解除 II 元の生活に戻る ではありません。


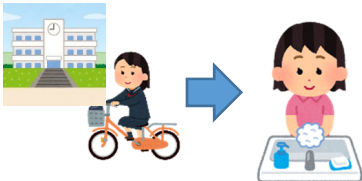


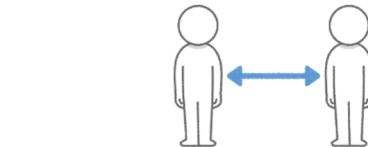




今後、国の緊急事態宣言の解除を受けて、いろいろなことが再開されます。
ここで大事なことは、**《緊急事態宣言前の生活に戻る》**

ということではなく、

《“新しい生活様式”で、感染拡大を防ぎながら社会生活が再開する》

“段階的に”ということです。

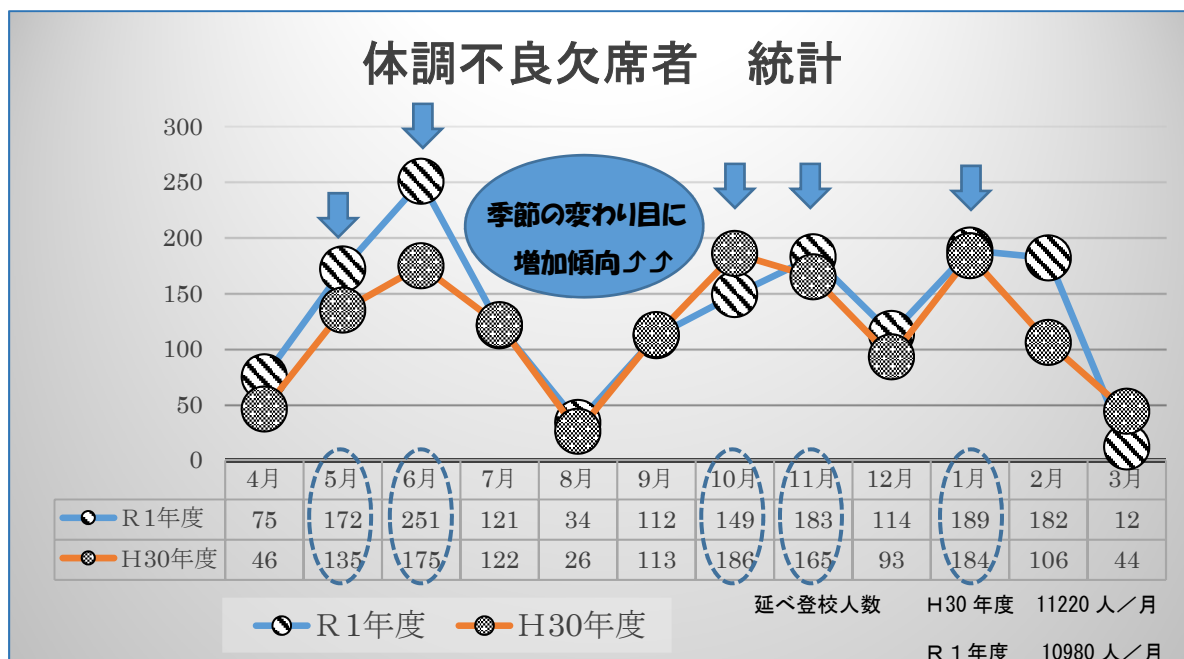
* 順心での新しい生活様式

① マスクの着用 	② 登校後の手洗い 	③ 常時換気 
④ 毎日の検温記録 	⑤ できる限り距離をとった座席 	⑥ 特別教室入室前の手洗いと手指消毒 
⑦ トイレ入室前の手指消毒と退室前の手洗い 	⑧ 昼食前の手洗いうがいと対面にならない座席 	⑨ 清掃時間での校内消毒 

わたしたちは、学校が始まったり、お店や施設が再開し始めたりすると、
《普通に戻った》という感覚になります。そのため、手洗い回数が減ったり、マ
スクを着用しなかったり、ついつい友達と密接して話をしてしまったり、しがち
です。

が、今はまだ“普通”に戻るタイミングではありません。

季節と体調の関係



昨年、一昨年の欠席統計をみると、季節の変わり目の5月6月や10・11月は欠席者が増えます。また6月は発熱で欠席する人が毎年多いです

風邪をひきやすいということは、免疫力が落ちているということ！

季節の変わり目は、朝晩と日中の寒暖差や、気圧の変化が大きいことで自律神経が乱れるため、疲れやすく免疫力が低下、結果体調を崩しやすくなります。

新型コロナウイルスも免疫力の低下で感染したり、重症化しやすかったりします。そのため、以下の点に注意して生活しましょう！

◎気候に合わせて服装を調節しましょう

気温にあった肌着を着用しよう（長袖・半袖・キャミソール）

◎朝方の冷え込みを意識して寝るようにしましょう

※窓の開けっぱなし、エアコンの消し忘れ、薄着のパジャマ着用は要注意
使っている布団やタオルケットに合わせて、冷えたり、汗をかきすぎたりしないようにしよう。

◎自律神経を整えましょう

オン（学校生活）オフ（リラックスタイム）の切り替えをハッキリさせよう
規則正しい生活（バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動）を送ろう
自分に合ったストレス発散や湯船につかって、心も体も休ませよう