



令和3年9月6日(月)
宮城県工業高等学校
保健室

朝晩の風が涼しくなり、少しずつ秋が近づいてきています。例年であればスポーツの秋、新人戦に向け部活動が盛んに行われる時期ですが、宮城県は今日まで緊急事態宣言が発令されています。宣言の延長も囁かれています中、本校は今日から時差登校及び学年毎の分散登校を実施し、校内の人流を少しでも減らす方法で感染防止をしていきます。先生方もオンライン授業に備え皆さんが自宅で学習できるよう時間をかけ丁寧にオンライン授業の教材研究をされています。自宅でも通常登校時と同じように生活リズムを変えず、しっかり学習に取り組んで下さいね。定期考査、3年生は就職試験に向けて睡眠と栄養をしっかりとり抵抗力を高めましょう！

『県工生のみなさんができる基本的な感染防止対策』

※クラス掲示もされていると思いますが、次の7つの約束を徹底して下さい。

(1) 毎朝の検温と健康観察カードの記入

- 👉 毎朝検温を行い健康観察カード(検温確認)に必ず記入して下さい。
- 👉 オンライン授業時は Google Classroom での報告も忘れずに！！
- 👉 登校時万が一検温を忘れてしまった場合は、生徒昇降口のサーマルカメラで必ず検温を行い教室へ。

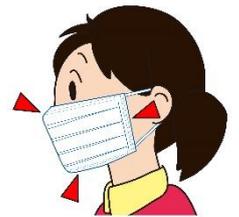


(2) 体調不良がある場合は登校を控える

- 👉 自分や家族の人に体調不良者がいる場合は登校せず、自宅でしっかり休養しましょう。
- 👉 発熱した場合は必ず受診すること。※受診しない場合は解熱後3日間登校できません。

(3) 不織布マスクを着用

- 👉 飛沫の捕集効果が最も高いのは不織布マスクです。
捕集効果を保つため正しい方法で着用することが重要です。しっかり鼻までマスク！！
あごマスクは絶対せず、飲食後はすぐマスクを着用して下さい。



(4) 手洗い・手指消毒の徹底



- 👉 手指消毒だけでは不十分です！手洗いは感染対策の基本。こまめに手洗いをして下さい。
手洗い後アルコールで手指消毒をして下さい。



(5) 換気の徹底

- 👉 1時間に2回程度5分～10分の換気を！！
換気の際は、窓側・廊下側の天窓を全開にし、
廊下側の扉を20cm程度
開けることで教室内のCO2濃度上昇を抑える効果があります。



(6) 密集・密接の回避

- 👉 休み時間や昼食時、一人のゲーム機やスマホの画面に密集し大声で喜ぶ声が聞こえ、先生に注意されたクラスもあります。また体育でのハイタッチやハグ、大声を出すことも今は控えて下さい。

(7) 昼食時は黙食

- 👉 昼食時は対面にならず教室内で一人で食べること。また黙食を徹底して下さい。
- 👉 歩きながらKチキを食べたり、飲み物の回し飲みは絶対にしないで下さい！



今は辛抱の時です。必ず落ち着く時は来ます。今、一人一人できることを実行して予防に努めましょう！！

保護者の皆様へ

お子様やご家族で新型コロナウイルス感染症に感染した、あるいは濃厚接触者になった場合は、速やかに学校へご連絡下さい。本校連絡先 022-221-5656

また、発熱や風邪症状での欠席は出席停止扱いとなり欠席になりません。無理をして登校させず、自宅で休養または受診するようお願いいたします。

自分に合ったリラック方法を 見つけよう



「何だか、やる気がおきない」「頑張ろうとおもっても、体が動かない…」なんてことはありませんか？ それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「ここが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。夜ぐっすり眠って体の疲れをとるように、こころのスイッチもときどきOFFにして、リラックスすることが大切です。リラックス方法は、人によって違います。自分に合った方法を探し、上手に息抜きをしましょう。



まずはあなたのストレス度をチェック!

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合は要注意ですよ!

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> のどがかわく | <input type="checkbox"/> 根気が続かない |
| <input type="checkbox"/> 肩がこっている | <input type="checkbox"/> 頭が重い(頭痛がする) | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 便秘がちである | <input type="checkbox"/> 手足がふるえる(しびれる) | <input type="checkbox"/> 何となく、不安になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸が重苦しい | <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない |
| <input type="checkbox"/> ものを食べていないと落ち着かない | <input type="checkbox"/> 朝、ゆううつなことが多い | <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない |
| <input type="checkbox"/> 夜、眠れない | <input type="checkbox"/> 何にもする気が起きない | <input type="checkbox"/> 人と話をしたり、出かけたりするのがおっくう |

リラック方法あれこれ

① 入浴

ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりとつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。



② 睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしたりしない(脳への刺激が強いため)。おなか为空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



③ 食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB₁、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

積極的に摂りたい食材

- ・緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)
- ・牛乳やチーズなどの乳製品
- ・小魚や背の青い魚(サンマなど)

④ 運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



⑤ 深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



⑥ 音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。

