

★ — ★ — ★ — ★ — ★ ほけんだより ★ — ★ — ★ — ★ — ★

ついに待ちに待った夏休みが始まります。しかし、首都圏を中心に新型コロナウイルス感染症の再拡大がみられ、まだまだ予断を許さない状況です。「夏休みこそは出かけたかったのに」と、残念がる生徒の声も聞こえてきました。コロナ対策は徹底しつつ、心と体をリフレッシュして有意義な夏休みを過ごせるといいですね。

ネットを使った検温チェックが始まります

8月から、インターネット（Google フォーム）を使った検温・体調チェックが始まります。毎日どこにいても記入でき、記録をデータに残すことができます。生徒の入力状況は、ネット上で教員が確認します。夏休み中も**毎朝検温し、入力**しましょう。

正しい検温の姿勢



出かけるときのコロナ対策

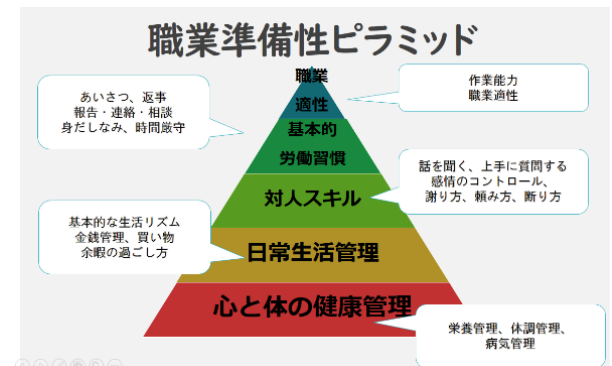
新型コロナウイルス感染症は、専門的な分析により、季節的なものより、人々の行動によって左右されることがわかってきました。外出するときには、行った先でどういった行動をするかが重要です。次のことを守りましょう。

- ① 発熱等、風邪症状があるときは、出かけない 
- ② マスクを着ける 
- ③ 行動履歴を記録する 
- ④ 外出先はできるだけ屋外を選ぶ（3密を避ける） 
- ⑤ 消毒用品を持ち歩く等、手指衛生を徹底する 

この機会に“健康管理できる私”になろう

6月に実施した18学年の保健の授業において、健康の自己管理の重要性について説明しました。

右の図は「職業準備性ピラミッド」と言い、社会人として、どんな職種・職業においても共通して必要とされる「**基本的な社会人としての資質**」を示したものです。下の段ほど、基本的な事柄を表しています。



「心と体の健康管理」は、**必要な最も基本的な資質・能力**です。

毎日の検温や体調チェックを通して、自分の健康状態を見つめ、体調に合わせて生活の仕方を工夫するなど、自分の健康管理ができるようになってほしいと思います。