



2021年が始まり、もうすぐ2週間です。気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、すてきな1年にしてください。そして、日々の生活の土台となる心と身体が健やかであるよう、健康づくりをしていきましょうね！

3年生は試験目前です。自分の力を信じて、全力で臨めるように体調管理をしてください。今までサポートしてくれた家族や先生はもちろんですが、保健室からもみなさんが実力を発揮できることを願ってます(^)



◆感染対策の確認とお願い◆

①登校前の検温と健康観察の入力を！

毎日のClassiへの入力が大変かもしれませんが、感染症が発生したら保健所から聞き取りされるため記録を残すようにしましょう。感染症は、予防対策をしっかり行うことで「うつらない」ようにしますが、それでも感染してしまった場合、今度は「うつさない」ことが重要です。咳エチケットはもちろんのこと、もし体調が悪く感じたら無理せず休養するようにしてください。自分の身体を大切にすることだけでなく、周りの人の健康にも気遣いできると良いですね。

②基本的な感染対策の徹底

●マスク着用

鼻・口・あごがしっかり覆われるように着用しましょう。

●手洗い、手指消毒

帰宅時や食事前、トイレの後は必ず洗いましょう。
指先、爪の間、指の間は忘れがち！



●換気

寒いですが、休み時間ごとに換気して空気を入れ替えをしましょう。

●三密(密閉、密室、密集)回避

マスクをはずす場面において特に注意！



昼食時は会話を控え、食事後は速やかにマスクを着用してください。

インフルエンザは例年に比べ、かなり減少しています。マスク着用など感染対策の効果です。

しかし、先日三重県でも新型コロナウイルス感染症が過去最多となりました。

油断せず、引き続き感染症対策に取り組みましょう。



**不要不急の
外出は
控えてください**

「冬休み明けあるある」になっていませんか？



冬休みが終わって、こんな生活リズムになっていませんか？
「冬休みあるある」から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう！

**夜遅くまで起きている
朝なかなか起きられない**

夜更かしの習慣が身についていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。早く寝て十分な睡眠時間をとることでスッキリ起きることができます。

運動不足気味

暖房のきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか。身体を動かすことで免疫の働きが活発になります。また、心地よい疲れから気持ちの良い睡眠に繋がります。

緊張しちゃう… どうしよう？

試験の前、試合の前、面接の前、大勢の前で話すなど緊張する場面…



◆対策方法◆

- 緊張していることを受け入れる（緊張しても良いと思うようにする）
- 深呼吸をする（鼻から5秒吸って、10秒かけて口から吐くことを5回繰り返す）
- 水を飲む
- 伸びをしたり、ストレッチする
- 自分にできることを精一杯すれば良い、失敗したときの対策を考えておく



緊張するのは「うまくやりたい」「失敗したくない」という意識が強いからです。成功するためには、失敗から学ぶことも必要です。多くの経験を積むことも大切です。ぜひいろいろなことに積極的にチャレンジして自分自身を成長させてください。緊張と上手く付き合って、力を出し切れるように！

1月 カウンセリング



今月は1月15日、22日、29日

*変更になる可能性があります
予約は保健室まで（059-364-5965）

発熱等の症状で病院を受診する時

- (1) まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に、電話で相談する。
- (2) 相談する医療機関を迷う場合は、以下の「受診・相談センター」へ相談する。
各保健所の電話番号は12月のほけんだより参照

参考：三重県ホームページ 感染対策班
https://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/covid19_consultation.htm