

# ほけんだより

夏休み

号

昴学園高等学校保健室

## 保健室への提出物



- ・健康観察個人カード(6・7月分)
- ・受診報告書(健康診断で受診を勧められた人)  
夏休み明け、担任の先生に提出してください。

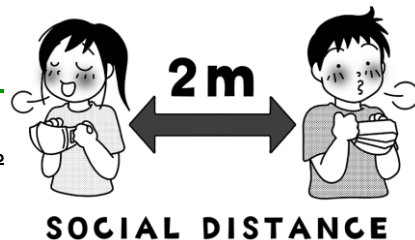
With コロナ、2回目の夏休みがやってきます。楽しい夏休みも、健康でいられる体があるこそ。感染症予防&熱中症予防を忘れず、一人ひとりが自分の健康を自分で守り、管理する力を身につけられるように意識しましょう。

## コロナに負けない! 暑さに負けない!

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた「三重県指針」ver.12 (令和3年7月1日～)

### 県民の皆様へ (変異株に対しても一人ひとりの対策は同じです)

- ・密閉空間、密集場所、密接場面の1つでも当てはまる場面はさけてください。
- ・ワクチンを接種された方も引き続き感染防止対策の徹底をお願いします。
- ・熱中症に注意し、マスクの着用、手洗い、手指消毒、換気など基本的な感染防止対策を徹底してください。
- ・オリンピック、パラリンピックを家族以外で集まって観戦することは極めて慎重な検討をお願いします。
- ・緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発出されている都道府県、飲食店への営業時間短縮要請等が行われているエリアへの移動は生活の維持に必要な場合を除きさけてください。
- ・帰省を検討している場合は、混雑する時期を避け、2週間前から大人数や長時間の飲食は避ける等の対策を徹底してください。



### 偏見・差別の根絶、事実に基づく冷静な対応を

- ・感染された方やそのご家族、医療従事者、県外から来県された方、外国人住民の方などへの差別、誹謗中傷は絶対に行わないでください。
- ・ワクチン接種は希望者の同意に基づき行われるものであり、接種の強制や接種を受けていない人への誹謗中傷、差別は絶対に行わないでください。
- ・ワクチンについてSNS等で事実に基づかない情報が拡散される例があります。根拠や発信者の不明な情報に基づく行動、情報の拡散は行わず、公的機関等の科学的根拠に基づいた情報のご確認をお願いします。



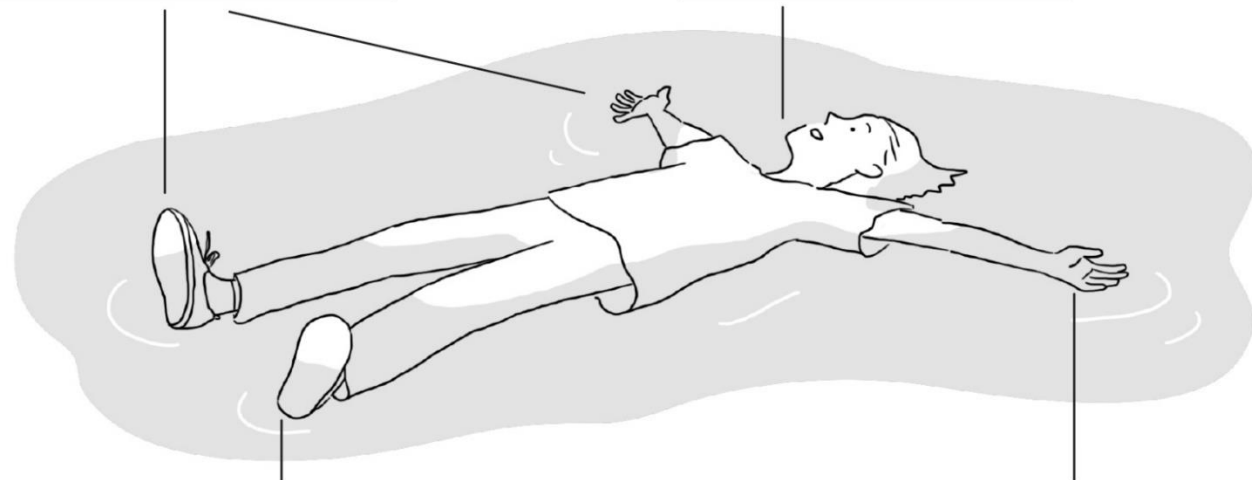
## いのちを守る合い言葉

# ういてまで

海や湖に落ちた、洪水や津波などの水害が起こって流された…そんなとき、どうすればいいでしょうか？ できる限り体力を消耗させず、助かる可能性を高めるために、合い言葉は『ういてまで』です！

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る



靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

## あなたは1日何時間？スマホ依存に注意！！

1日にどのくらいスマートフォンやゲーム等のデジタル機器を使っているか、意識したことはありますか？「1日のほとんどの時間をスマホ等に費やし、自分がすべきことができていない！」そんなことはありませんか？スマホ等に依存すると、睡眠不足や視力低下、集中力低下、姿勢が崩れる、学力低下等、さまざまな悪影響が出てきます。歩きスマホや、寝る前にだらだら触るのをやめ、使用時間や時間帯を決める等、スマホ等から離れるよう努力をしてください。

意識してつくろう



ネットの「offタイム」

## 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ  
回し

一部のしか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報  
の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のなどを公開していたら、個人の特長は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。