

# ほけんだより

北条高校保健室  
令和2年夏休み号

新型コロナウイルス感染症の影響で、始業式・入学式後まもなくの臨時休校から始まった令和2年度の一学期も、ようやくゴールを迎えました。学校生活だけでなく、生活すべてが「新しい生活様式」となり、不安を抱えながら過ごした人も多いと思います。いつもの生活が当たり前ではなくなった一学期、みなさんはどのようなことを考えたでしょうか？7月は、日本各地で豪雨による災害も起こりました。新型コロナウイルスも全国的に感染拡大しており、愛媛県でも感染者が報告されています。今年は短い夏休みになりますが、今生きていること、生活できていることに感謝をしながら、元気に過ごしてほしいと思います。

## 夏を元気に過ごすポイント

### ポイント①

#### 規則正しい生活をしよう

休みだから…と夜更かし、朝寝坊、朝食抜きでは、体力が落ちてしまいます。休みの日こそ、規則正しい生活を！



### ポイント②

#### 夏バテに注意！

冷たいものばかり食べたり、クーラーで体が冷えすぎたりすると夏バテの原因になります。クーラーの設定温度は27～28℃を目安とし、低くなりすぎないように気をつけましょう。



### ポイント③

#### 熱中症に注意！

水分・塩分補給を意識して行い、「体調がおかしい」と感じたら、無理をしないようにしましょう。



### ポイント④

#### スマホの使いすぎに注意！

スマホの光（ブルーライト）は眼を妨げたり、眼を疲れさせて頭痛を引き起こしたりします。時々休憩をとり、スマホとうまくつき合しましょう。SNSなどのトラブルにも注意！



### ポイント⑤

#### 夏休みも、新型コロナウイルス感染症予防に努めよう

- ① こまめに石けんで手洗いをしよう
- ② 咳エチケットを心掛けよう  
マスクを着けるときは、熱中症にも気を付けて！
- ③ 夏休みも毎朝検温をしよう
- ③ 3つの密を避けよう  
「密集」「密閉」「密接」となる場所には行かない！
- ④ 県外へ行くときは、特に十分な感染対策を！  
感染が拡大している地域には、できるだけ行かないようにしましょう。  
県外に行くときは、いつも以上に感染予防に努めましょう。

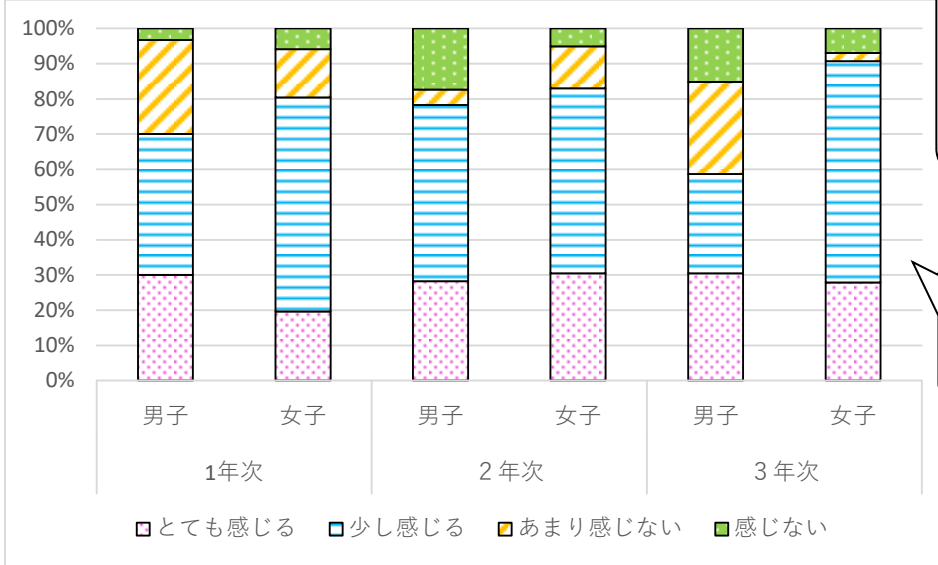
# 新型コロナウイルス感染症と生活に関するアンケート結果①

6月に「新型コロナウイルス感染症と生活に関するアンケート」を行いました。アンケート結果を紹介します。

○アンケート実施日 令和2年6月18日

○アンケート回答数 276名（男子123名・女子153名）

Q1 新型コロナウイルス感染症に関して不安を感じていますか

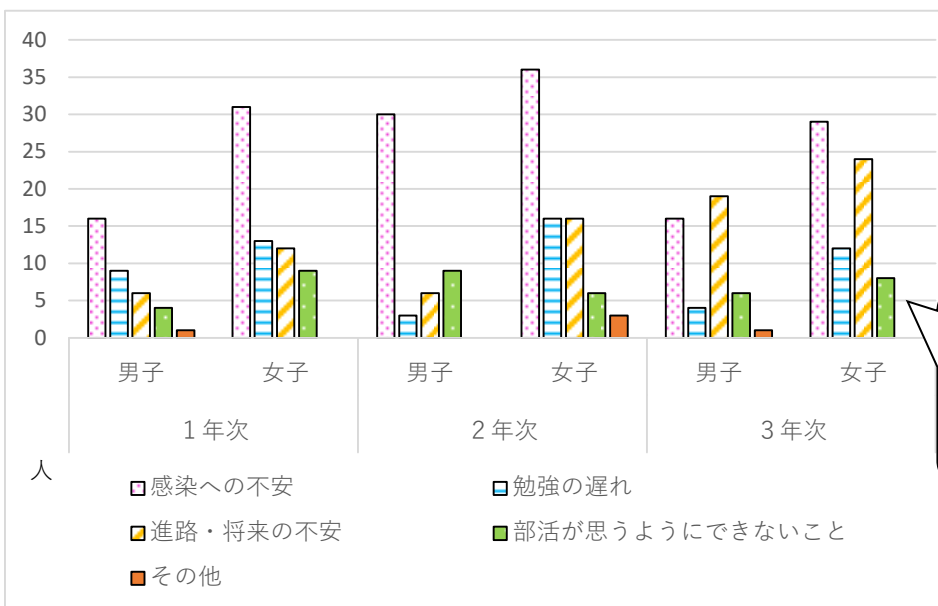


全校の約70%が、「とても感じる」「少し感じる」と答えていました。

男子よりも女子の方が、不安を感じている人が多かったです。

Q2 どのようなことを不安に思っていますか。

(複数回答可。Q1で「とても感じる」「少し感じる」と答えた人のみ)



どの年次も「感染への不安」が多かったです。

3年次生は特に、進路や将来への不安を感じている人が多かったです。

9月号で、アンケート結果②を紹介します。