



西中スポーツフェスが無事終わり、明日からは夏休みです。去年は、夏休み期間が短縮されていたため、ゆっくりできる夏休みは2年ぶりかと思います。1学期の疲れをしっかりとリ、2学期にむけてエネルギーをチャージしてくださいね。始業式、笑顔で登校する姿を楽しみにしています！

## 充実した夏休みを過ごすために

### 起床時間は変えずに！

学校に行く日と起床時間を変えないことが、生活リズムを崩さないポイントです。

### カーテンを開ける

太陽の光が、体を活動モードに切り替えてくれます。

### 寝る準備をしてから 眠りにつく

寝間着に着替えることや、いつもの布団で寝ることが目覚めの良い睡眠になります。

### 日中は体を動かそう

体を動かすことで、夜眠りやすくなります。運動するのが難しい日は、家の手伝いや掃除をして、体を動かそう。

### 夏休みの課題はコツコツと

2学期が始まり、すぐに前期テストがあります。その勉強も含め、課題はコツコツと進めましょう。

## ネットに依存していませんか？

### 知っておこう ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていても分かっていても、やめられなくなるのです。



### さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる

など…

### 食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



### 身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



### 睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



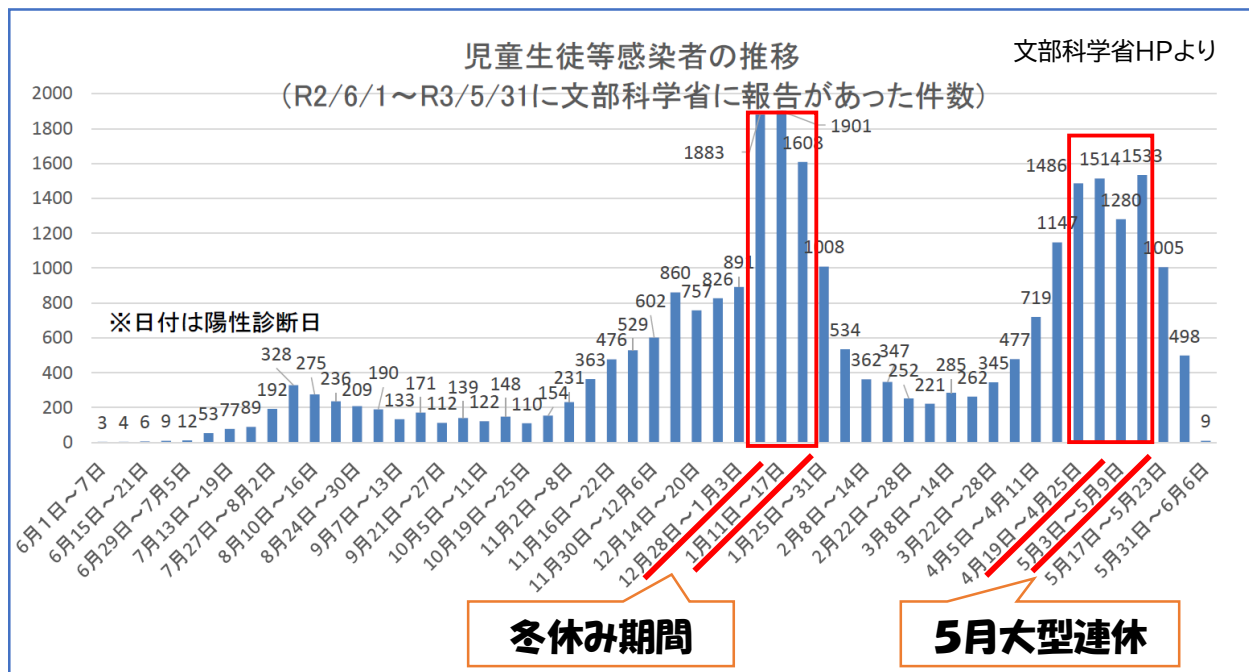
### 心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



# 学校での感染症対策を家でも実施しよう！

新型コロナウイルス感染症が流行し、1年以上経過しますが、感染拡大が、なかなかおさまりません。感染力の強い変異株も現れていることから、今後も感染症対策の継続が必要です。



上のグラフから、学校が休業期間に感染者が増加していることがわかります。外出する機会が増え、人との接触が増えることも原因の一つだと考えられます。

明日から夏休みになりますが、みなさんが学校で一生懸命取り組んでいる感染症対策を、家や外出先でも実施してください。日々の感染症対策が、充実した夏休みに繋がります。

### 体の抵抗力を高める

適度な運動

睡眠

バランスのとれた食事

### こまめに手を洗う

食事の前後

帰宅後

トイレ後

### 食事場面は要注意

マスクを外しているときは、飛沫感染のリスクが高くなります。

外食をするときには、大声での会話を控えよう！

### 3つの密を避ける

密閉

密接

密集

### 検温は毎日継続しよう

学校や部活がなくても、朝夕、検温してください。また、**始業式に健康チェック表の記入を確認します。**忘れずに、持ってきてください。

### 風邪症状があるときは外出を控える

発熱や風邪症状があるときは、家でゆっくり休みましょう



夏休み期間中、生徒本人やご家族がPCR検査を受けることになった場合は、必ず学校にご連絡ください。また、検査結果が判明した際にもご報告をお願いいたします。(手稲西中学校 011-681-3392)

