

保健だより9月



古知野高校 定時制
令和4年 9月1日

夏休みが終わって、2学期が始まりましたね。今年の夏は皆さんのように過ごしましたか。行動制限などはありませんでしたが、新型コロナウイルスの感染拡大で我慢することもあったのではないのでしょうか。学校生活を安心安全に送るために、皆さん一人一人の行動が大切です。夏休みで生活リズムが乱れた人もいます。規則正しい生活を意識して抵抗力を高めましょう。そして、感染症対策もしっかり行っていきましょう。

2学期が始まります



～生活のリズムを整えよう～



新型コロナウイルス感染症対策

～自分にできる3つのこと

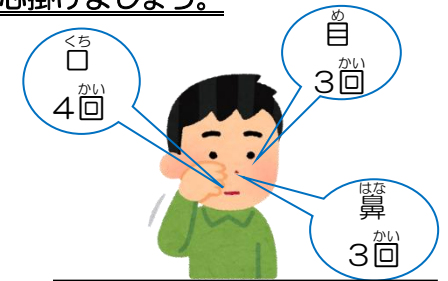
自分の健康状態を知ること

体調が悪い時は、学校を休んで、外出しないようにして、家で安静にして過ごしましょう。

感染経路を絶つこと

こまめな手洗い、マスクの着用を心掛けましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は“無意識”に顔を触っているため、注意が必要です。



※1時間に触っている平均回数

抵抗力を高めること



スクールカウンセラー
中原先生より

カウンセリングとはどんなもの？

人は、生きていくなかで、いろいろとうまくいかないことにぶつかります。そんなとき、ひとりでそれを抱えたり、いろいろなことを決断していくのは、とても大変なことです。カウンセラーは、困っていることや悩んでいることについて、話をじっくり聞きながら、これからどのようにしていったらいいのかを一緒に考えていきます。カウンセリングでは、秘密を守りますので、安心して話してください。

※カウンセリングを希望する場合は担任の先生か保健室（高村）に声をかけてください。