

# ほけんだより 9月号 がっごう

茨城県立日立工業高等学校 定時制

みなさんこんにちは。夏休みに続いて臨時休業、どのように過ごしていますか？外出ができないため自宅から全く出ない！動いていない！なんてこともあるのではないのでしょうか。コロナ禍での、生活の工夫を考えていきましょう。

## ～自宅で健康な生活を送ろう～

### ・午前中に日の光を浴びる時間を作りましょう！



日の光が不足するとビタミン D の生成量が減ってしまいます。ビタミン D が不足すると、カルシウムが十分に吸収されず骨が弱くなります。また、ビタミン D によって防げるさまざまな病気のリスクが高まることもあります。

午前中に日の光を浴びることで体内時計を正しく整えることもでき、健康への効果もアップします！

### ・お家でできる動画を活用してみよう！

YouTube などの動画サイトを検索してみると、スポーツ選手などいろいろな人が簡単なストレッチやダンスなどを投稿しています。どれも自宅ですぐに実践できるものばかりです！この機会にチャレンジしてみましょう。



## ～学校でのコロナ対策のおさらい～

茨城県非常事態宣言が9月26日まで延長され、感染爆発・医療崩壊のリスクが高い状態が続いています。友人、家族、自分自身を守るために、今まで以上に対策を行っていきましょう。



登校前に、体調を確認します。必ず、自宅で体温を測定してください。熱がない場合でも、咳やだるさなどを感じた場合は、自宅でゆっくり休みましょう。

今までどおり、マスクの着用をお願いします。



登校後は、まず給食室で手指の消毒(手洗い)を行きましょう。その後、健康チェックシートの記入をしてください。万が一、体調が悪い場合はこの時点で、養護や担任の先生へ必ず伝えてください。

教室の使用前・後には、教室に用意されているアルコール消毒綿で、自分が使う机やイスの消毒を行きましょう。



教室では、ベランダ側の窓や、廊下側の窓を常に開けて換気をします(廊下側の窓は帰りも閉めません)。気温が低い日は、調節のできる上着を持ってくるようにしましょう。