

# 玉高保健だより



令和4年7月20日（水）・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 3

あっという間に1学期の終業式を迎え、明日から40日間の夏休みに突入します。新型コロナウイルス感染症に翻弄される日々ですが、何とか本校としてもこの非常事態を乗り切って、長期休業を迎えました。変異株の出現によって、この先どうなってしまうのか不安は募るばかりですが、基本的な感染症対策を引き続き継続して、休養やリフレッシュを心がけることも大切です。是非、家族との時間も大切に、有意義な夏休みを過ごしましょう。

また、最近の群馬県では、日本一気温が高くなる日も何度か経験しました。熱中症警戒アラートにも留意し、日頃から暑さ対策にも努めてください。

登校日や2学期の始業式に元気な姿で集合できることを願っています。



## 夏季休業に向けた 新型コロナウイルス感染症対策



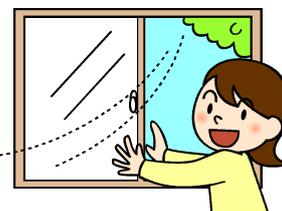
新型コロナウイルス感染症については、現在、新規感染者数が全国的に上昇傾向に転じており、今後、人との接触の機会の増加等が予想されること、オミクロン株の新たな系統への置き換わりの可能性もあること等から感染者数が更に増加することも懸念されています。

### 部活動における対策について



夏季休業期間中における部活動の実施に当たっては、活動中だけではなく、それ以外の練習場所や部室等の共有エリアの利用時のほか、部活動前後での集団での飲食や移動時など、日頃の生活同様、感染症対策を徹底してください。

- 手洗いの徹底
- すき間なくマスク徹底
- 3密の回避
- こまめな換気(重要)
- 黙食厳守



### ～熱中症対策も同時に行ってください！～

夏季休業期間中は、気温や湿度、暑さ指数が高くなることが想定され、特に熱中症のリスクが高くなります。

涼しい服装・  
条件により、  
マスクを外す

日陰を利用



水分・塩分補給



暑さに負けない  
体力づくり



## \* 薬物乱用防止教室が開かれました \*

6月1日(水)3,4校時、前橋市学校薬剤師会 会長 伊藤直喜先生をお招きし、「薬物乱用防止について」～夢をかなえる未来のために正しく知りましょう～と題した講演会が開かれました。講師の伊藤先生からは、未来の自分のために正しい知識や断る勇気を持つことが大切である点について、データや法令に基づいて詳しく教えていただきました。また、大切な自分を守るためには、自己肯定感(セルフエスティーム)が重要になってくることについて改めて気付かせていただきました。今後の人生をより豊かに過ごしていくため、今回の講演会は大変貴重な時間となりました。



◎生徒の感想文より  
 ・薬物に誘われた場合、断ることはもちろんですが、一旦逃げることも必要だと分かりました。  
 ・自分の人生を薬物乱用で無駄にしたくないです。  
 ・日頃から常に自分を大切にす  
 る気持ちをしっかり持ち、学校生活を送っていききたいと思いました。



(司会担当 下田 蔵内) (謝辞担当 嶋津)  
 ~講演会の運営は、生徒保健委員が担当しました~

## 文化祭 \* 保健委員会による展示発表



先月行われた文化祭で、保健委員会による展示発表を行いました。  
**テーマ:今すぐ行きたい!魅力的なおすすめスポットの紹介**  
 ~コロナの収束を願って~

主な紹介場所・イギリス、ブラジル、韓国、フランス、シンガポール、北海道、  
 ハムスターカフェ、山梨県、タイ、横浜、ハワイ  
 (その他、教職員や生徒達にインタビューをして、おすすめスポットを紹介しました!)



報告! 献血に協力してきました♪ (2年生 柄澤 蓮慧海さん)

以前から献血の意思を示していた柄澤さん。先日、高崎駅の献血ルームで献血に協力することができたと保健室に報告に来てくれました。素晴らしい行動力です。すでに救われた命があったことでしょう。柄澤さんは、ニュースで輸血を必要としている人々がいることを知り、今すぐにでも行きたくなったとのことでした。優しい心の持ち主ですね。