

# 笑顔 ~Smile~

令和3年7月19日(月)  
草津町立草津中学校 保健室



## 夏休み中の健康管理

明後日から夏休みです。他の地域からも、町内に多くの方がやってくる事が予想されます。引き続き、新型コロナウイルス対策を行い、感染症に気をつけてください。また、自由な時間が増える夏休みは、生活リズムを崩さないように注意しましょう。

### ○「新型コロナウイルス感染症」の予防

- ・夏休み中も「家庭での健康観察記録表」の記録をお願いします。  
(体調が悪い場合は、部活動等には参加しないようにしてください。)
- ・部活や学習で学校に来る場合は、必ず「家庭での健康観察記録表」を持参し、担当の先生にチェックしてもらってから活動をします。
- ・基本的な感染症対策(マスクの着用・手洗いうがい・3密を避ける等)を続けてください。特に、人混みや密閉・密集する場所への出入り、大人数での飲食は控えるようにしましょう。
- ・体調不良、PCR等の検査を受ける時、濃厚接触者となった場合等の連絡について

知らないうちに、拡めちゃうから。

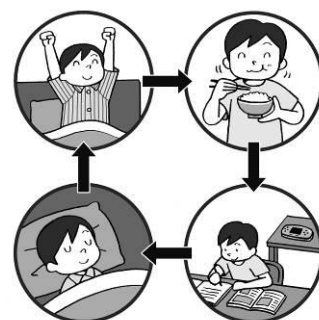


平日 →草津中学校 (Tel: 88-2227)

休日(土日祝日、8/10~8/16) →草津町教育委員会 (Tel: 88-0005)

### ○「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを崩さない

- ・ゲームやネットの時間をコントロールしましょう。
- ・就寝・起床時刻を、学校があるときと同じようにしましょう。  
(夜11時までには寝ましょう)
- ・食事は1日3食、バランスよくとりましょう。
- ・熱中症予防のためにも、睡眠と朝食はとても重要です。
- ・計画的に宿題や学習を進めましょう。



(毎年、夏休み終わりになって遅くまで宿題をし、体調が悪いまま新学期をスタートする人がいます)

### ○受診がまだの人は、夏休み中に受診を!

- ・1学期に行われた健康診断の結果、「受診のすすめ」をもらった人で、まだ受診が済んでいない場合は、休み中にお願いします。
- ・特に、**歯科受診が必要な生徒は、早めの受診をお願いします。**  
**今年度こそ、歯科受診率100%の達成を!**



# 生理用品の配付について ～草津町なでしこサポート事業～

草津町では、コロナ禍で大変な思いをしている女性への支援策（草津町なでしこサポート事業）として生理用品（生理用ナプキン）の無償配付をしています。

生理用品の購入が大変な場合は、保健センター・保健室でも渡していますので、遠慮なく来てください。

なお、急に生理になって困ったり、生理用ナプキンがなくなったりした時でも、保健室に予備がありますので申し出てください。

必要な人は保健室でも配付します。お気軽にどうぞ。



## メディアコントロールできていますか？

夜遅くまで、インターネットやゲームをしていませんか？

体調不良で、保健室に来る生徒の中には、夜遅くまでネットやゲームをしているという人もいます。

自分の生活を振り返ってみましょう。特に夏休み中は要注意です！

### ゲーム（ネット）依存度チェック

- ゲームのことばかり考えてしまう
- ゲームをしていない時、イライラしたりソワソワしてしまう
- ゲーム時間がどんどん増えている
- ゲーム時間を減らす必要を感じているが、減らせない
- ゲーム以外の趣味や娯楽がない
- 生活・勉強に問題がありそうだとわかっているがゲームを続けてしまう
- 家族などに対して、ゲームの使用時間についてウソをついたことがある
- ネガティブな気分を解消するためにゲームをしたことがある
- ゲームをすることで大事な人間関係や勉強などがおろそかになったことがある

「ゲーム」を「ネット」に、置き換えてもチェックしよう！



\*5つ以上が「YES」だと「ゲーム（ネット）依存」の可能性大！！

