



2023年3月15日(水)
活水中学高等学校
保健室

春の暖かさを感じられる季節となりました。桜の開花もうすぐです。今年1年間はどうような時となりましたか？限られた時間の中で、様々なことにチャレンジできたことと思います。春休み中にも、寒暖差に気をつけて体調を崩さないように心がけて、新しい学年を迎えましょう。



3月13日～マスク着用の見直について

校内では、4月1日～です！

<これまでのマスク着用>

屋内では原則マスク着用
屋外では原則不要

<新しいマスク着用>

マスクの着用は、
個人の判断が基本。

個人の判断とは？

「マスクをしてください」ということは推奨しなくなり、流行状況を踏まえてご自身で判断していただきます。
※マスクの着用は個人の判断に委ねられますが、事業者が感染対策や事業上の理由などにより利用者や従業員にマスクの着用を求めることがあります。
(長崎市の方針参照)

<マスク着用が効果的な場面>

周囲の方に、感染を広げないために
マスクを着用しましょう



(厚生労働省「新型コロナウイルス感染症マスク着用について」ポスター参照)

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

学校生活では、感染症流行期や身体的距離を確保できない時など、マスク着用のお願いをすることがあります。ご協力をお願いします。周りの人たちへ配慮しながらお互いに尊重しあって過ごしましょう。3月末に、保護者メールにて、4月1日からの本校の対応について改めてお知らせしますので、確認をよろしくお願いします。

明日の球技大会、ケガには十分気をつけて！

球技大会前になると、保健室はケガ人が増えます。バスケットボールは接触も多く、突き指や捻挫で来室する人がいます。明日の球技大会、ケガをしないようにしっかり予防しましょう。

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。



しっかり
ウォーミングアップ

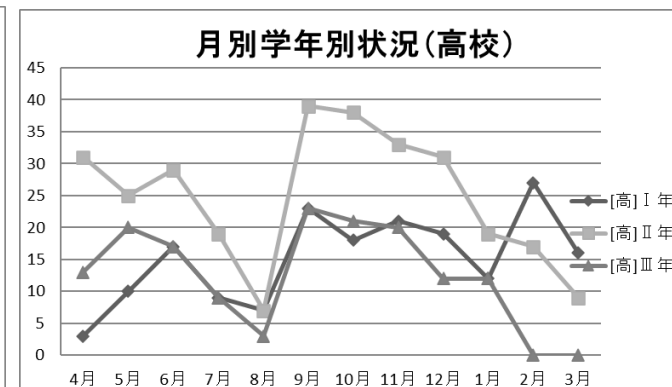
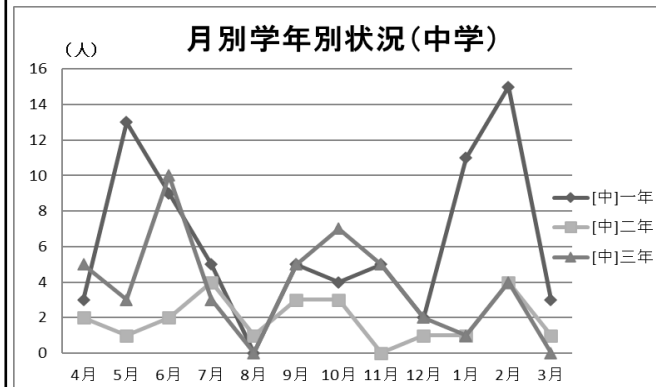
体を温め、
動かす準備をしましょう。

運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。

保健室の1年間

この1年間の保健室利用状況を中高別にグラフに表しています。学年によって利用状況が異なっています。



項目	学 年	中1	中2	中3	高I	高II	高三
	生 徒 数	25	20	26	104	133	117
身長	活水(前期)	153.1	154.9	157.4	157.8	157.4	158.7
	活水(後期)	154.2	156.0	157.1	157.8	157.3	158.2
体重	活水(前期)	45.4	42.3	49.6	51.4	52.4	53.5
	活水(後期)	44.8	43.2	49.7	51.5	52.5	53.2

4月と11月に実施した
身体測定の平均値です。
学年ごとに成長している
ことが分かります。

どっち？ 春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜
明けが来たことにも気づ
かずに寝過ぎてしまう。



春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できな
いように、努力をしな
ければ、良い結果は生
まれない。



これから春休みが始まりますが、どち
らの過ごし方がいいと思いますか？
たくさん時間がある分、先のことを考
えて準備できる機会です。夜ふかしし
たり、ゴロゴロして過ごしたりするの
ではなく、生活リズムを整えて、楽し
く有意義な春休みにしましょう。