

令和3年1月  
愛知県立一色高等学校

始業式での、保健部からの4つのお願いを覚えていますか？少しでも感染拡大を防ぐため、自分と周りの人を守るために、必ず守ってくださいね。

## コロナ対策 4つのお願い

### ①何よりも、マスク

マスクをしていると、うつる可能性が低くなります。  
学校では常にマスクを着けてください。



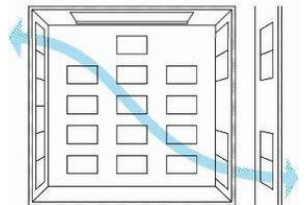
### ②こまめに手洗い

手についたウイルスが、体の中に入る前に洗い流すことが大切です。  
放課ごとに手を洗ってください。



### ③寒いけど、換気

対角線上の窓を10cmずつ開けるだけでも、換気をすることができます。  
常に10cmは開けておいてください。



### ④毎日検温・体調管理

少しでも熱があるときや、体調の悪いときは無理せず休むようにしてください。  
また、規則正しい生活送るよう心がけてください。



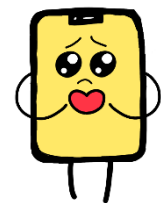
## スマホと健康

～第8回 デジタルデトックスチャレンジ③～

先月に引き続き、デジタルデトックスの個人の結果をお伝えします。今回は3年生のTさんの結果です。

### 3年生 Tさん

目標 「使用時間を1日6時間に減らす」  
チャレンジ前 6時間38分  
チャレンジ後 3時間33分  
～感想～



学校があることもあり、目標の1日6時間に減らすことができたので良かったです。しかし、毎日寝る前に使ってしまうので、時間を少しずつ短くするなど、気をつけていきたいです。