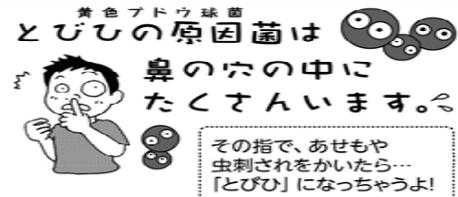


ほけんだより7月

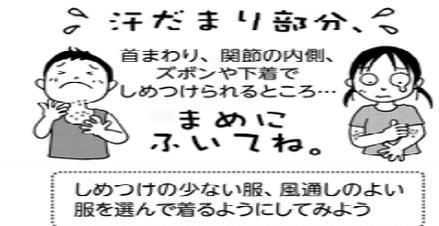
鷲敷中学校 R 4・7・19



いよいよ明後日から夏休みが始まります。夏休み中も、部活動や登校日などの学校生活がありますが、ゆっくりと家庭で過ごせる時間が増えます。どのような夏休みにしたいか計画を立てて、有意義な時間にしてほしいと思います。そのためにも、大きな病気やけがをしないよう、健康や安全に気をつけてくださいね。



夏の皮ふトラブル



★夏は、このような皮ふトラブルが起こりやすいです。皮ふのケアをしてくださいね。



定期健康診断後に通知をしていますが、明日「健康の記録」でも、定期健康診断の結果をお知らせします。

夏休みは、病気などの治療や検査のチャンスです。むし歯や歯肉炎、アレルギー症状など、この機会に病院でみてもらいましょう。夏休みは時間のゆとりがあるので、自分の健康状態を知って、ケアしてあげてくださいね。

健康に過ごそう! 夏休み



夏休み中も、“新型コロナウイルス感染対策!!”

新型コロナウイルスの感染者が、増えています。夏休み中も、これまでのように、例えば次のような感染対策を続けていきましょう。



その1・・・こまめに手洗い・うがいをする!!

* 手洗いができない時は、アルコール消毒をしましょう。

その2・・・マスクをつける。

* 友達と遊ぶ時など、室内で近距離で会う時には特にマスクをつけておきましょう。食事の時は、黙食してください。

その3・・・毎日、健康観察(検温)をする。

* 部活動時は検温を記録してください。また、部活動等がない日も、毎日自分で健康観察(検温)を続けましょう。

標語(イラスト)募集について!!

感染症予防の標語(イラスト)を募集します。感染対策や生活習慣について、夏休み中に標語(イラスト)を考えてみてください。選ばれた標語は、那賀郡の小中学校でPRしていきたいと思っております。2学期に、提出してください。よろしくお願ひします。

～熱中症予防と応急手当について～

夏休み中も、熱中症が心配されますね。部活動や陸上練習がある人は、特に十分な睡眠をとる、水分や塩分等をこまめにとる、休憩時間に体を冷やすなどの予防を心がけてほしいと思います。

もし、熱中症かなと思ったら、早めに顧問の先生などに声をかけて、応急手当(冷やす、経口補水液を飲むなど)をしましょう。

