

えがお



北本市立東中学校
保健室
令和2年7月29日(水)

なかなか梅雨が明けず、すっきりとしないお天気が続いていますね。
しかし、暑い夏はもうすぐやってきます。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。

また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずに！充実した夏休みを過ごしてください◎



2学期の健康診断予定



1学期に延期になっていた健康診断のうち、予定が決まった検診についてお知らせします。

診療科	日時	該当学年
内科	9月 8日(火) 13:30~	3年生
	9月15日(火) 13:30~	2年生
	10月6日(火) 13:30~	1年生
歯科	9月10日(木) 9:00~	全校生徒

感染症の状況により変更することもあります。

毎日SNSを使っているあなた。こんなことをしていませんか？

スクショ回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単です。その情報から、友だちの個人情報まで伝わってしまうこともあります。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友達も傷つけることのないように、投稿前によく考えましょう！！

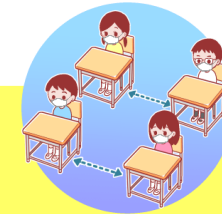
「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

＜感染防止の3つの基本＞

①身体的距離の確保

②マスクの着用

③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける



これらを念頭に、熱中症予防をしましょう！

その1 暑さを避けよう！

- ・涼しい服装を心がける。
- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンで室温を調整しよう。

その2 適宜マスクをはずしましょう！

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）をとった上で、適宜マスクをはずすようにしよう。



その3 こまめに水分補給をしましょう！

- ・のどが渇く前に水分を補給しよう。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂取しよう。



その4 日頃から健康管理をしましょう！

- ・毎日検温して、健康チェックしよう。
- ・体調が悪いと感じた時は無理せず、自宅で静養しよう。



その5 暑さに備えた体づくりをしましょう！

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をしよう。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲でしよう。

