

ほけんだより

令和2年8月24日（月） 第三中学校 保健室

今日から2学期が始まります。夏休みはどうでしたか？まだまだ暑い日が続きそうです。感染症対策・熱中症対策をしっかりしながら学校生活を送りましょう。



マスクの着用

運動をする時や暑い時は外しましょう！

こまめな手洗いを！



食事の前
トイレの後
等々...

こまめに水分補給

水筒を必ず持ってきましょう。



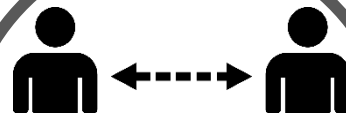
自分の飲む物は自分で用意！

朝の健康チェック

毎朝、検温・体調のチェック
調子が悪い時は家で休みましょう。



学校が休みの日も忘れずに！



ソーシャルディスタンス

特にマスクを外した時、人との距離に気を付けましょう。

喉が乾いた時はもう軽い脱水状態その前に水分補給を！



適切にエアコンを使用

一緒に換気も！



バランスのよい食事

3食しっかり食べよう！



よく食べよく眠り
体の抵抗力・免疫力を高めよう！

睡眠時間をきちんと取ろう



保護者の方へ

○これからも引き続き、毎朝の健康チェックカードの記入・押印をお願いいたします。

○感染症・熱中症対策のため、水筒の用意をお願いします（中身：水・お茶・スポーツドリンク）。

●結核問診票・運動器検診問診票を配付しました。該当の箇所へ記入し、8月31日（月）までに担任へ提出してください（内科検診の資料になります）。

●各健康診断の日程は先月配布したほけんだよりに載せてある通りです。感染症対策のため、当日登校していても、体調が優れない場合は健診を受けることができない場合もありますが、あらかじめご了承ください。