



# Heart

久山町立久山中学校  
養護教諭 尾関重乃  
令和3年7月20日

## 暑い日が続いています

夏休み中も熱中症に気をつけて過ごしましょう。

6月のほけんだよりに記載していたように、暑い日が続き熱中症に十分注意して過ごすことが大切です。

- ①十分な睡眠時間をとっていますか？
- ②運動時の対策は万全ですか？
- ③好き嫌いせず何でも食べていますか？

他にも対策はたくさんありますが、特にこの3点を実行し熱中症を予防しましょう。



## スマホ・SNSのトラブルに気をつけて使おう

気をつけること5つ！！

 <p>悪口やうわさ話を 書き込まない</p>	 <p>自分の写真や動画を 送らない</p>	 <p>自分や知り合いの 個人情報を載せない</p>	 <p>無断で写真や動画を 載せない</p>	 <p>ネットで知り合った人 に会わない</p>
---	--	--	---	--

## コロナウイルス感染症の対策は万全に！

- ①暑いけどなるべくマスクを着用しよう！

運動時は特に暑いので体調に応じてははずすことが大事！

- ②手洗い・手指消毒を徹底しよう！

外出から帰ったとき、ご飯を食べる前、トイレの後は必ず！

- ③3密を避けよう！なるべく人が多いところを出歩かないようにしましょう！

- ④毎日の体調・体温の記録をしよう！



マスクを着用しよう



消毒をしよう



密接を避けよう



密集(混雑)を避けよう

夏休みも『検温カード』を配布します。8月27日(金)に提出してください。



夏休みが終わると宿泊行事や体育会練習、1・2年生は部活動でも中心になり、3年生は受験勉強が本格化します。

この夏休みに治療を済ませ、体調万全で2学期が迎えられるように準備してください。

次の登校は、

### 8月22日(日)除草作業

軍手・水筒・帽子などを持って、元気に登校してください。

検温カードも忘れずに！

