



夏休みに入ります

明日から学校は夏休みとなります。

新型コロナウイルス感染症が落ち着くどころか第7波の襲来の最中、感染症だけでなく、熱中症、食中毒、事故など気をつけるべき事はたくさんあります。

油断せず、健康に、安全に過ごせるよう一人一人が意識を高めて生活してもらいたいと思います。

定期の健康診断について、総合的な健康診断結果個人票を配布しています。学校が休みの間に受診や定期検査等を受け、自分の身体のメンテナンスを行いましょう。

新型コロナウイルス感染症のこと

7月第2週以降、全国的に感染が広がっています。和歌山県でも「過去最高の感染者数」という報道が続きました。オミクロン株も系統が次々と入れ替わり、感染力が強くなっている説、気の緩みや感染予防策疲れで感染予防対策が不十分になっていることなどが指摘されていますが、とにかくこれまで行ってきた基本的な予防策をとることが大切です。

重症にならなくても、後遺症がたいへんだという報道もあります。油断せず、感染予防を心がけましょう。

また、PCR検査を受けることになった、あるいは受けた、罹患や濃厚接触者となったなど、感染に関して何かあった場合は必ず担任に連絡してください。

健康観察をお願いします！！

毎朝検温し、結果をすぐに記入または入力してください。体調のチェックもお願いします。

体調がすぐれない場合は無理をせず自宅で様子を見て、必要に応じて受診や受診相談をしてください。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサツと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓チェックが多いほど夏バテリスクは**大!**

❗夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

❗エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

アルコールに潜む「害」とは

- ×体の正常な発育・発達を妨げる
- ×脳や臓器に障害を起こす
- ×判断力・記憶力を低下させる
- ×急性アルコール中毒の危険性がある
- ×アルコール依存症の危険性がある

スーパーやコンビニ等で見かける、爽やか・飲みやすいといったイメージなど、ハードルが低く感じられることも事実です。でも、みなさんにとってはデメリットばかり。知識を『盾』に、誘惑をきっちりねのけてほしいと思います。



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない