



## もうすぐ夏休み！

## 夏休みだからこそ「早寝 早起き 朝ごはん」を！

夏休みは普通の学校生活とは違い、時間の制約があまりないので、ダラダラ過ごしてしまいがちですが、それでは2学期が気持ちよくスタートできません。特に睡眠不足は、免疫力の低下で体調を崩しやすくなったり、夏バテや熱中症を引き起こしたりする原因にもなります。起床・就寝時刻、食事や勉強の時間、部活の時間など自分で計画をしっかりと立てて、充実した夏休みにしてください！



## 「新しい生活様式」を取り入れて熱中症予防を！

【新しい生活様式とは？】

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のことです。

### 【注意】

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...

# 夏を元気に過ごすポイント4っ!



## ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



## ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



## ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



## ④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



## ～保護者の方へ～

### 「健康のしおり」を配付します

今年度の健康診断は、例年通り進まずご迷惑をおかけしております。問診票の記入等ご協力ありがとうございました。

学校再開後から行ってきた健康診断は、歯科検診を残すだけとなりました。「健康のしおり」に、健康診断の結果が記入してあります。結果をご確認いただきましたら、表紙に押印し、学校へ返却をお願いいたします。

なお、歯科検診が実施できていないため、全学年の「歯科」・「口腔の疾病及び異常」の欄は未記入となっています。あわせて、1年生につきましては、心臓検診の結果がまだ届いていないため、「心臓の疾病及び異常」の欄は未記入になっています。結果が届き次第、受検者全員にお知らせいたします。また、歯科検診は実施後、「受診のおすすめ」を全員にお渡しします。よろしくお願いいたします。



2学期 身体計測のお知らせ

8月24日(月) 全学年

- ☆半袖・ハーフパンツで測定します。
- ☆測定後は「健康のしおり」をお渡しします。

◆◆2学期に成長したみなさんと会えるのを楽しみにしています◆◆