



9月が始まりました。例年は、今日から2学期開始ですが、今年は、早めに2学期がスタートし、夏休みから学校生活に切り替えやすかったのではないのでしょうか。しかし、暑い日はまだ続きそうですね。コロナ対策に加えて、熱中症対策も気を緩めずに自分でできる予防対策を毎日、実践し、この暑さを乗り越えていきましょう。

◆健康診断がはじまります◆

今年は、1学期に実施できなかった分の健康診断が2学期に実施されます。

※欠席することなく全ての検査が受診できたらいいですね。



9月9日(水)	心臓検診	1年生
9月10日(木)	尿検査2次1日目	2次検査対象者
9月11日(金)	尿検査2次2日目	2次検査対象者
9月14日(月)	内科検診	2年生
9月23日(水)	内科検診	3年生
9月24日(木)	歯科検診	1年生、2年1組、2年2組
9月28日(月)	内科検診	1年生
9月30日(水)	歯科検診	2年3組、2年4組、3年生
10月1日(木)	耳鼻科検診	1年生
10月6日(火)	心臓検診予備日①	9月9日の欠席者
10月7日(火)	心臓検診予備日②	9月9日の欠席者
10月29日(木)	眼科検診1日目	1年1組、1年2組
11月12日(木)	眼科検診2日目	1年3組

※健康診断を受ける際の注意点

- ・検診を受ける部屋に入る前にアルコールの手指消毒をしてから検診を受けましょう。
- ・マスクを着用しましょう。(歯科検診も検診を受ける直前までは、マスクを着用しましょう。)
- ・順番を待つ際は、友達との距離を開けて並び、絶対に話をしないようにして静かに待ちましょう。
- ・検診を受ける部屋へ入る人数制限をします。よく先生の指示を聞いてから行動しましょう。





もしも

◎ 感染症と災害 避難はどとする!! ◎

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?



危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- ① 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- ② 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- ③ マスク、消毒液、体温計はなるべく持ちこる
- ④ 避難場所、避難手の変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する

- ⑤ 豪雨のときの屋外の移動は、中も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



*このほかにも新型コロナウイルス感染症の発生状況に応じて、避難場所や避難手の変更が行われる場合があります。

● ルールの向こうがわには… ●

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。



「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きょうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友達などお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、



ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。

<水分補給について>

ポイントとしては…

- ① のどが渇く前にこまめに水分補給をする
- ② 一度にたくさん飲まず、コップ一杯程度(150ml程度)をこまめに飲む
- ③ 水ではなく、ミネラル入りの麦茶やイオン飲料を飲む

水を飲んだ場合とイオン飲料を飲んだ場合

→ 水よりもイオン飲料を飲んだ方が水分が体内で長くキープされる

熱中症対策のための水分補給に必要な食塩相当量

0.1~0.2g (100ml中) 食塩水0.1~0.2%

市販の飲料を買う場合にも

成分表示をチェックしてみよう

またまた熱中症に



▲ 注意 ▲