

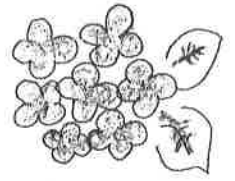
スマイル 6月号

保健だより

宮内中学校ほけんしつ

令和2年6月2日

約3か月間の臨時休業を経て、いよいよ毎日の登校がスタートしました。
新型コロナウイルス感染症が流行する前は「あたりまえ」だと思っていた
毎日の学校生活も今では少し遠い日々のように感じているかもしれません。あせらずゆっくりと
学校生活のリズムを取り戻していきましょう！



★正しくおそれ、予防しよう★

新型コロナウイルス感染症の感染経路

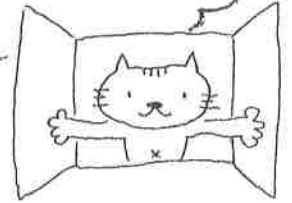
ひまつかんせん
飛沫感染

くしゃみやせきなどと一緒にウイルスが放出されて、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸いこむことで感染すること。

せつしよくかんせん
接触感染

感染者がくしゃみやせきをおさえた手で周りの物に触れるとウイルスが付く。他の人がそれを触ることでウイルスが手に付着し、口や鼻、目等から感染すること。

これらを防ぐために
何ができるか考え、
実践しよう！



約3か月ぶりの授業 こんなことに気をつけよう！

□ 体力が落ちてきているかもしれません

- けがをしないように気をつけよう。
- 体調がすぐれないときは、無理をしないようにしよう。
- 疲れがたまらないように早寝をしよう。

□ 久しぶりの授業で授業に集中できないかもしれません

- 朝ごはんをしっかり食べてから登校し、頭を働かせよう。
- 不安なことやつらいこと、気になることがあったら家族や先生、友達に相談しよう。

マスクによる 暑い日が増えてきました☀️ 熱中症に注意!!

マスクの着用は熱がこもりやすく、のどが渇きに気づきにくいことがあります。早め早めの水分補給を心がけましょう。また、気分が悪くなる前にマスクをとって呼吸を整えましょう。

発育測定が終わりました。

1分昔の登校中に、身長・体重測定と視力検査を行いました。視力検査でB・C・Dの結果であった生徒には、11順次、受診のすそめを西沢すしていきます。

内科・歯科・耳鼻科・眼科、それぞれの検診は2学期に行う予定です。日時が決まり次第お知らせします。

