



令和3年7月19日
岐山高校 保健室

梅雨が明けるといよいよ夏本番。暑い日が続いていますね。熱中症にはくれぐれも注意してくださいね。
大忙しだった4~7月を終え、いよいよ夏季休業に入ります。引き続き夏季補習や模試、部活や岐山祭の取り組みなど忙しい日々が続きますが、いつもより自分の時間をもつことができるのではないのでしょうか。夏休みだからできることなど、色々なことに挑戦できる良い機会です。
健康で充実した夏休みを過ごせますように…。



夏季休業中の健康管理について



I. 引き続き新型コロナウイルス感染症予防対策を!!

☆毎日健康チェック

- *夏季休業中も、毎日の体温・体調を必ず記入してください。
- *7月分の健康チェックカードは8月26日の始業の日に回収します。
- *夏季休業中、補習や部活・文化祭準備等で登校する場合は、必ず健康チェックカードを持参し、担当の先生のチェックを受けてください。



☆基本的な感染予防対策の徹底

- *マスクの着用、手洗い・手指消毒の徹底、密を避ける、不要不急の外出を控える…
- *以下の場合には必ず学校へ連絡をしてください。
- ・自分・同居の家族が濃厚接触者となった、検査の対象となった、新型コロナウイルスに感染した場合
☐ 夏季休業中の緊急用連絡先 …………… TEL 090-3256-7694 (留守番電話専用)

II. 規則正しい生活を送りましょう。

- *生活リズムの崩れは、頭痛やめまい、吐き気など体に様々な影響を引き起こします。
夏休み明けに体調を崩すことのないよう、リズムを整えておきましょう。



III. 熱中症に注意しましょう。

- *特に部活動中や文化祭の取り組み中、登下校は要注意です。水分・塩分の補給を忘れず、声を掛け合い熱中症を予防しましょう。少しでも異変を感じたら、絶対に無理をせず、早めに休憩しましょう。



IV. 水の事故に注意しましょう。

- *この時期、岐阜県で多いのが川の事故。普段は穏やかな川ですが、自然を甘く見ず、川の地形や危険を正しく認識しておくことが大切です。特に天気が急変した時や急激な増水時は危険です。



V. 様々なトラブルから身を守りましょう。

- *いろいろな誘惑が出てくる夏休み。また、スマホやSNSのトラブルも起きやすい夏休み。使い方ひとつでとても危険なものになります。気をしっかり引き締め、自分の身は自分で守りましょう。

VI. 心・体のメンテナンスをしましょう。

- *三者懇談で健康診断結果のお知らせを担当の先生から配付していただきました。健康診断の結果、受診の必要な人には、すでに受診のお知らせをお渡ししています。受診のお知らせを受け取った人は、夏休みの間に受診しておきましょう。

