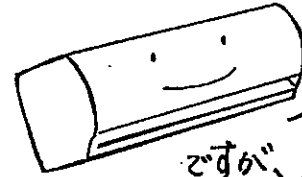


夏休みが終わってしまいました。でも夏休みが終らないと、楽しいな野中祭が始まらない!! 何事もポジティブに考えずしていきましょう。

9月の保健行事予定

2学期スタートです!
学校モードにセロリ替えよう!

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2 始業式 大掃除	3 実力テスト 給食開始 ⑩委員会	4	5 ②1年生身体測定	6 SC来校日 ③3年生身体測定	7	8
9 朝会 ⑨2年生 身体測定	10	11	12	13 SC来校日	14	15
生活リズム点検						
歯みがき強化週間						
16 敬老の日	17	18	19	20	21	22
23 秋分の日	24	25	26 45分授業 後期生徒会選挙 テスト週間スタート	27 SC来校日	28	29
30 朝会	1	2	3	4	5	6
中間テスト						



教室にエアコンが入りました!
ルールを守って使用することはもちろんですが、気をつけてほしいことが4つあります。



① 手洗い・うがい

エアコン使用時には、教室は閉鎖的空間になります。そのためウイルス・細菌がまん延しやすいです。一人一人がウイルス・細菌から身を守りましょう。

ガラガラ



② 換気

※9月インフルエンザが学級閉鎖などの事例も。
上記にもあるように、教室も閉め切ったままにしておくと空気が汚れます。休み時間などに換気をして空気を入れかえましょう。天窓を少し開けて北と南のおくもGood!

③ 水分補給

「涼しい=水分補給しなくていい」という考えは間違いです。一日で約2リットルの水分補給が必要だと言われています。2学期も必ず水筒を持参してください。そして、こまめに水分補給を心がけましょう。



④ 体温調節

座席によっては、冷えすぎる場合があります。体感温度も人それぞれ違います。ジャージを羽織るなどして対応するようにしましょう。



暑さから命を守るために設置されたエアコンです。それが病気や体調不良の原因にならないように、一人一人が気をつけていきましょう。

⚠️ けが予防のために自分でできることがあります ⚠️

① 規則正しい生活

夜更かしをしたり、朝食を抜いたりすると、疲れやすくなるだけでなく、注意力が低下し、けがをしやすくなります。夏休み中に生活が乱れました。人、要注意です。



② 準備体操

そのストレッチや体操は、きちんとできていますか? テキトーにやっているのは、やらないのと同じです。



③ 再発防止

一度けがをした部分にサポーターをつけたり、テーピングをつけたりすることも大切です。治ったからといって油断は禁物です。



夏休み中に受診した人は、報告書(受診のお知らせ)や医療等の状況(スポーツ振興センター)を提出してください。