

## ●夏休みも健康チェックをして 体調管理に努めましょう。

- 朝の検温（      ℃）
- 平熱を超える発熱がない
- 咳、喉の痛みなど風邪症状がない
- だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない
- 嗅覚や味覚の異常がない

左のポスターは保健委員の一人一人がコロナ予防のために書いたものです。  
感染しない、させないために、私たちができることは何か、もう一度考えましょう。  
玄関にかざってあるのでぜひ見てください。

保健委員長 高木 陽

## ●夏休みの新型コロナウイルス感染症予防対策

『石川県感染拡大警戒宣言発出中』（2021年7月14日）の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、感染予防を心がけましょう。

### 感染症の予防

適度な運動、バランスの取れた食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける。

3つの密（換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発生する密接場所）を避ける。

風邪症状がある場合には外出を控え、自宅で休養する。

食事の前後の手洗い。

大声での会話を控える。

会食の歓談時にはマスクを着用。



### 正確な情報に基づく行動

誤った情報や不確かな情報に惑わされることなく、正確な情報や科学的根拠に基づいた行動を行う。

### 差別や偏見の防止

感染者、濃厚接触者等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別を行わない。

### 熱中症対策

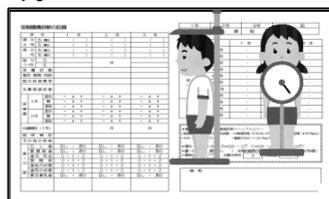
気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高いときであって、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにする。

（参考：小学校、中学校及び高等学校等における夏季休業に向けた新型コロナウイルス感染症対策の徹底について R3.7.9）

## ●「My Health」をみてみましょう。



むし歯の治療がまだの人は、夏休み中に必ず治療を受けましょう。



コンタクトレンズを使用している人は定期的に眼科医を受診しましょう。また、メガネを使用することがあるので学校へ持ってきているといいですね。



提出日は2学期の始業式（8月26日）です。  
※紛失する人がいます。必ず提出してください。