



Health News

2020年9月3日
小木中学校
保健だより No.11

9月の保健目標 けがを防ごう

<9月保健行事予定>

8日(火)以降～ 身体測定(全学年)

*身長・体重を測ります。詳しい日は後日連絡します。

短かった夏休みも終わり、2学期が始まって2週目に入りました。連日暑い日が続いています。体育祭まであと2日。けがなく、体調不良なく、生徒全員が元気に体育祭を終えられるといいですね。

体育祭での感染症対策

- ・校舎の外の手洗い場に**石けん・手指消毒液**を設置します。
- ・団体競技や物を手でもつ競技の終了後に「**手洗いタイム**」を設け、**手洗い**をします。
- ・テント内では**生徒間の距離を空けます**。
- ・**飲み物やタオルの共有はしません**。
- ・可能な限り「**密**」や「**接触**」を避けます。

フオナに
負けない!

給食前の手洗いの様子



石けんで手を洗い、その後手指消毒をします。待っている人は、1m以上距離を空けています。

体育祭での熱中症対策

- ・**テントで日陰**をつくります。
- ・**こまめな水分補給**を心がけます。
- ・休憩時間は、**冷房の効いた教室に入って休み**ます。(手洗い、水分補給もする。)
- ・テント内に体を冷やす**氷**を準備します。

体育祭の練習で

今年の体育祭は、感染症と熱中症の両方に気をつけましょう!

ケガをしたり、体調が悪くならないために



準備運動をしっかりする



睡眠をしっかり取る



爪を切っておく



こまめに水分補給をする



足にあった靴をはく



体調が悪いときは無理をしない