

ほけんだより



夏休み
生活リズムを整えて
夏を健康に過ごそう!

令和2年7月21日(水) 第9号 札幌市立もみじ台南中学校

夏休み

ゆっくり休んでくださいね。

今日で1学期が終了します。1学期は、感染拡大の影響により行事の延期や部活動の中止などがありました。そんな中でも、みなさんは状況をしっかりと受け止め、今やるべきことをしっかり行っていたと思います。日々の感染症対策を見ている、みなさんの適応力は素晴らしいと思います。その分、心身ともに疲れもたまっているはず。約一か月の夏休み、ゆっくり休んで心と体の充電をしてほしいと思います。夏休み明け、みなさんの夏の思い出を聞けるのを楽しみにしています。

今年の夏も熱中症&感染症のダブル対策をしていきましょう!!

熱中症対策

運動やお風呂で汗をかく習慣があることで、暑さに適応できる体になります。



感染症対策



夏休み中も
続けよう!!



暑いときは、周りと距離をとってマスクを外そう!



感染症対策のためにマスクの着用は欠かせませんが、暑い日には状況に応じた対応が最優先です。運動をするときや、息苦しいとき、暑いときには無理をせず、周りと距離をとってマスクを外しましょう。無理してマスクの着用をしていることで熱中症の危険が高まります。

7月のつぶやき

夏休みまで〇〇をがんばります！

7月、生徒のみなさんとの会話の中で「夏休みまで〇〇をがんばってみます」という声をよく聞きました。「目標をたて、達成に向けてがんばる」ことがすばらしいと思います。また、がんばるみなさんの姿から自分もがんばろうと元気をもらいました。

目標達成までの道のりで、うまくいかないこともあると思いますが、小さな壁をこえていくたびに自信や達成感が生まれ、小さな一歩の積み重ねが大きな目標を達成することにつながります。

明日から夏休みですが、夏休み明けまでに達成したい目標を考え、夏休み中に取り組んでみてはいかがでしょうか。

保健室の三浦は、もみ南の図書館で本を4冊借りたので夏休み中に読書がんばりたいと思います！そのために1週間で1冊ずつ読みたいと思います♪



イラスト: Kids step

保健室からのお知らせ



新型コロナウイルスのワクチン接種に関わる出席停止基準

(令和3年7月12日 札幌市教育委員会より)

- ・児童生徒がワクチン接種後に副反応と思われる症状がみられる場合※1
- ・接種後の副反応が心配されるため、経過を見るための休み等の場合



※1 同居している家族がワクチン接種後にかぜ症状がみられる場合、医療機関等において「副反応である」と判断される場合は、子どもは登校することが可能です。

夏休み中の健康観察について

夏休み中も朝晩の検温と健康観察を徹底していただき、体調不良等がある場合には部活動や学習会への参加を控えていただくようお願いいたします。また、PCR検査の対象となった場合にはお早めに学校までご連絡ください。なお、8月11日(水)～13日(金)は学校閉庁日となっており、電話がつながりませんので、8月16日(月)以降にご連絡いただくよう、お願いいたします。(学校：897-9331)



部活動に参加する人へ

- ✓ 熱中症対策のためにも、スポーツドリンクや麦茶を持参しこまめな水分補給をおこないましょう。
- ✓ 体調がすぐれない場合には無理をせずに休養しましょう。
- ✓ 夏休み中に発熱した場合、解熱後2日間は部活動に参加することができません。

～よい夏休みをお過ごしください～