

# 夏休み けんこう カレンダー

月 火 水 木 金 土日

22日 海の日 23日 スポーツの日 24日25日

今年の夏も、コロナ感染症予防対策が続きます。「手洗い・マスクの着用・換気・ソーシャルディスタンス」を上手に実行しよう。マスクの鼻部のW折りと、こまめな手洗いや手指消毒(とくに指先注意)が今、注目ポイントです。

そのうえで、ひとりひとりが自分の体の声を聴き、自分でできる熱中症対策を実行しながら、この夏を乗り切りましょう!! ネット依存にも気をつけてね!!



26日 27日 28日 29日 30日 31日 1日



部活動中の熱中症予防には、手のひらを水道の水(15度程度の水)で3分間冷やすことをおすすめします!(救急処置法ではなく予防法ですので、お間違えなく!!)もちろん、こまめな水分補給や風通しのよい服装も欠かせませぬ。吹奏楽部のみなさんも、湿度が高いと要注意ですよ。



2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日

各検診で受診を勧められたけれど、時間がたてなかつたというみなさん、夏休みは受診のチャンスですよ。

計画的に受診しましょう。受診後は、結果を提出してくださいね。



**夏バテ注意!!**

『夏バテ』とは、暑さのために「自分の意思とは関係なく無意識に働いている自律神経」のバランスが崩れて体に不調(だるさ・食欲がわかない・胃腸の不調・立ちくらみなど)が出ることをいいます。寝る時間が遅いなどの不規則な生活習慣も自律神経の乱れにつながります。生活リズムを整えよう。

夏休み前半を振り返ろう!



9日 振替休日 10日 11日 夏季休校日 12日 13日 14日15日



**規** 則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

夏休みも、残り10日ほどです。残念ながら、生活リズムが乱れてしまったという人は、もとのペースに戻しましょう。



16日 17日 18日 19日 20日 21日22日

3年生は、この1週間の間に、8月24日(火)からの修学旅行にむけて、荷物と心とからだの準備を万全にしておこう!!



23日 始業式 3年生前日集会

心とからだの準備はOKですか? 始業式に笑顔で再会しましょう。

