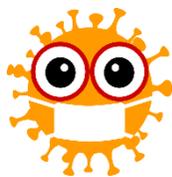


ほけんだより

令和4年7月20日
渋谷区立笹塚中学校
校長 片山富子
養護教諭 加藤昌子



夏休み前にコロナの感染が広がっています。感染予防の基本をもう一度、見直してみてください。手洗いのやり方、いい加減になっていませんか？夏休み中は、出かける機会もあると思いますが、人込みをなるべく避けるなど感染予防を意識して過ごすようにしましょう。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

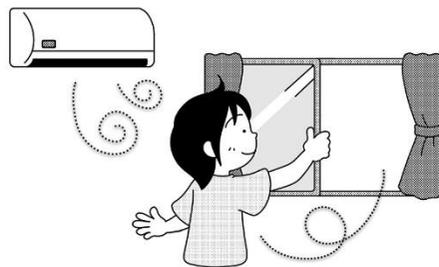
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



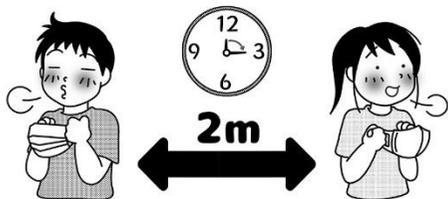
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



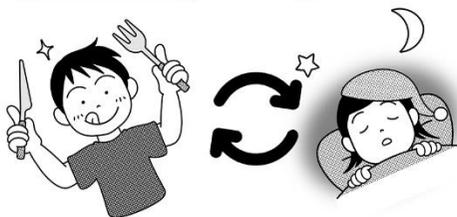
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずさう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



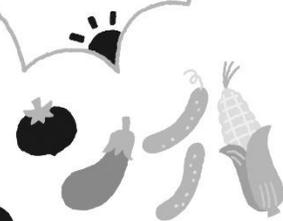
コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

夏バテ防止！ 食生活の見直しを



基本は3食と
栄養バランス

水分補給は
水やお茶で



夏野菜で+α



冷たいもの・糖分は
ひかえる

SNSの書き込み気を付けて

スマホの向こう側



友だち？それとも…

- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない。
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書き込まない。
- ③ 自分や友達の写真を勝手にアップロードしない。
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない。

【お知らせ】

「春の健康診断結果一覧」を封筒に入れて配布しました。受診や再検査をまだ受けていない人は、夏休みの期間を利用して受診するようお願いいたします。