



No.7

令和4年7月19日
世田谷区立三宿中学校 保健室

いよいよ夏休み！

新型コロナウイルス感染症流行の第7波がきているようです。先週は区内の学校でも、学級閉鎖が相次ぎました。このところ、感染症対策もゆるみがちでしたが、夏休み中の部活動などでは、引き続き気をつけていきましょう。

自分で計画を立てられる夏休み、頭・体・心をおおいにきたえ、また時にはゆっくり休ませましょう。何かにじっくり取り組むこともできますね。生活リズムをくずさずに、事故や病気に気をつけて、充実した夏休みをすごしてください。



・ ・ 夏休み中の健康管理について ・ ・ ・

①健康チェックを続けましょう

朝の検温は習慣になっていると思います。夏休み中も必ず自分の健康状態を自分でチェックし、カードに記入しましょう。面談や部活動、学習支援教室で登校する時にはカードを持参し、担当の先生に提出してください。体調に不安があったり、家族に体調不良の方がいたりするときは、部活動の参加は控えましょう。*カードをなくしてしまったら、ホームページの「保健室」に入っていますので、ダウンロードしてください。

②新型コロナウイルス陽性になったら

夏休み中でも、引き続き学校に連絡をお願いします。学校休業日期間は電話対応ができませんので、休業日明けにお知らせください。

③こころの健康も大切です

つらいことがあったとき、悩みを解決できないときは、ひとりで抱え込まず、信頼できる家族、先生、友達に話してみましょ。知っている人に話づらいときは、皆さんが使っているタブレットのアイコン「こころのSOS」をクリックしてみましょ。話のできる相談先がたくさんあります。



人を傷つける書き込みをしない

募集します

「薬物乱用防止 ポスター・標語」

テーマ 危険ドラッグを含め薬物乱用防止を訴えるもの

ポスター 四つ切り又はB3判 たて

標語 40字以内 用紙が保健室にあります。

- 学校でとりまとめて送ります。9月2日(金)までに保健室に持ってきてください。
- 保健給食委員は宿題です。