



夏休みに向けて

もうすぐ夏休みが始まります。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンス（維持、調整、修正）をする絶好の機会です。受診カードをもらった人で、まだ受診していない人は、夏休みに受診しましょう。

勉強も部活動も自己管理ができなければ、いい結果は出せません。自己管理を意識して充実した夏休みを過ごしましょう。



夏休みの部活動は熱中症に注意！

熱中症の3大原因！

- 1 寝不足・朝食抜き（体調が悪い）
- 2 水分補給をしない（水筒を持って来ない、水筒を忘れた）
- 3 休憩をとらない

熱中症予防の3つのポイント

- 1 十分な睡眠と食事（体調管理の基本）
- 2 水分補給をする（必ず水筒を持ってくる！）
- 3 こまめに休憩をとる（無理しない！）

命の水！



夏休みも感染予防に努めよう！

感染力が強いオミクロンの変異株による流行が再び押し寄せています。今年の夏休みも熱中症対策とともに感染予防対策が大切な健康管理の柱です。今まで通りの基本対策をしっかり続けていきましょう。

人と会う時はマスク



毎日の検温・健康観察



手洗い・手指消毒



今、流行しているオミクロン株「BA.5」の特徴

専門家によると、これまでのオミクロン株よりも、さらに感染力が強く、免疫（病気に対する抵抗力）をもっている人でもかかってしまうことがあるそうです。ただ、ワクチンの効果は、これまでの変異株と大きな違いはないようで、少なくともワクチンを2回しか接種していない人は、かかりやすいと思った方がよく、3回目の接種を早めに受けてほしいということです。



気を抜かずに予防対策を続けましょう！

学校での集団感染を防ぐために ～保護者の方へ～

学校は人がたくさん集まる場なので、1人1人の健康管理が集団感染の予防につながります。下記の場合は登校を控えたり、事前に学校に連絡や相談の電話をくださるようお願いいたします。夏休み中も引き続き、ご理解とご配慮をよろしくお願いいたします。

- 1 本人や家族に風邪症状（発熱、のどの痛み、せきなど）がある場合
- 2 本人や家族がPCR検査を受けた場合
- 3 本人や家族が濃厚接触者になった場合
- 4 その他、登校に際し、不安や心配がある場合

