

保護者のみなさまもお読みください。

Health Letter

令和2年8月7日
愛知県立知多翔洋高等学校 保健室

あっという間に1学期が終わり、明日から夏休みですね。感染対策の一環として、毎朝の検温・健康観察・手洗い等、ご協力ありがとうございました。

今年度は夏休みが約2週間と短いですが、2学期を元気な姿で迎えられるように、毎朝の健康観察を継続して行き、個々の感染症対策も忘れずに行いましょう！



夏休みは治療のチャンス



定期健康診断の結果、お知らせに「要受診」と書かれている人は、この夏休みを利用して受診するようにしてください。受診が完了したら、担任の先生を通じて保健室へ「受診報告書」を提出してください。

部活動や習い事で忙しい人もいますが、「健康な身体があってこそ！」です。きちんと受診して、気持ちよく2学期を迎えましょう！

★**歯科検診・耳鼻科検診は2学期に実施予定です。**

夏バテに注意！

梅雨が明けてだんだん暑さが厳しくなってきました。みなさん、こんなことはありませんか？

- 夜遅くまでスマホを使ったりゲームをしたりしている。
- 冷たいものや、さっぱりしたものばかり食べている。
- 清涼飲料水や炭酸飲料を飲むことが多い。
- 運動せず、エアコンのきいた部屋で過ごすことが多い。



チェックの多い人は、夏バテになってしまうかもしれません。夏バテを防ぐには、早く寝る・栄養バランスのよい食事をする・運動をするなどが大切です。

夏休み中の健康観察について



終業式の日、今まで朝読の時間に記入していた「健康状態チェックシート」を配布します。夏休み中も毎朝家で検温し、チェックシートを記入してください。記入したものは始業式の日回収し、確認をします。絶対に失くさないようにしてください。

