



1学期が終わり、明日から夏休みですね。今年は様々な変更があった中、授業や部活など本当によく頑張りました！夏休みはゆっくりと休養をとってくださいね。疲れの出やすい時期ですので、3食しっかり食べて、早寝早起きを心がけましょう。

また、夏休み中も感染予防はしっかりと続けていきましょう。『自分が感染しないように』と気をつけることも大事ですが、これからは『自分が誰かにうつさないように』という意識を1人1人が持って生活していくことが大切になってきます。そして道徳の授業でもありましたが、感染した“人”が悪いのではなく、悪いのは“ウイルス”です。医療従事者の方をはじめ、たくさんの方が最前線で戦ってくれています。これを忘れないようにしてくださいね。不安は感染し、不安が大きくなると周りが見えにくくなり、攻撃的になりやすいです。誰を責めるのかではなく、自分は何をすべきか、何ができるのかということを考えて行動できるようになるととても素敵です。錦城中学校のみなさんならきっとそれができると思っています。



健康診断についてのお知らせ（再）

心臓検診、歯科健診、脊柱検診の日程が追加されました。



	日時	対象学年
内科健診	8月18日（火）13：30～	1年生・3年生
	8月24日（月）13：30～	2年生
耳鼻科健診	8月20日（木）14：00～	1年生
眼科健診	10月15日（木）13：30～	全学年
尿検査	8月21日（金）	全学年
	・追検査 9月4日（金）	対象者のみ
	・再検査 9月24日（木）	
心臓検診	9月3日（木）	1年生
	・2次検査 10月12日（月）	対象者のみ
歯科健診	8月26日（水）	全学年
脊柱検診	10月頃実施予定	1年生

～夏休みを元気に過ごすために～



◆ 体調管理編 ◆

- ゆっくり休養をとろう！ 疲れたなどと思ったら、早め早めに休養をとるようにしよう。
- 1人で抱え込まないようにしよう！ 何か困ったこと、悩みごとがある時は誰かに相談しよう。

◆ 生活リズム編 ◆

- 朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びよう！
- 夜は時間を決めて布団に入るようにしよう！
- テレビ・スマホ・ゲームから離れる時間を作っておこう！



◆ 感染予防対策編 ◆

すでにできている人が多いですが、夏休み中にもう一度見直してみよう☆

- 手洗いうがいをこまめにしよう！
- マスクをしよう！
- 咳エチケットを守ろう！
- トイレのフタは閉めて流そう！
- 共用部分（ドアノブ、スイッチ、手すりなど）を触った際は手洗いをしよう！
- できるだけ人の多いところは避けよう！



◆ 熱中症対策編 ◆

- 水分をたくさんとろう！

室内でも熱中症になります。今年はマスクをしていることにより、身体に熱がこもりやすいため、こまめな水分補給が必要です。

◆ ほめる編 ◆

- 自分、友達、家族をいっぱいほめよう！！

1学期を乗り越えた自分をほめよう！
支えてくれた家族や共に乗り越えた友達ともお互いにほめあおう！



2学期にまた会えることを楽しみにしています☆