

【 健康チェックについて 】

- ① 登校前に、健康チェック（検温、咳やのどの痛みなど）を行い、健康チェックカードに記入する。
- ② 健康チェックで、該当することがあれば自宅で休養する。（学校に連絡）
- ③ 必ずマスクを着用し登校する。

【 注意 】

- ① 健康チェックカードは毎日記入してください。（土日祝も記入）
- ② 健康チェックカードは教室で確認します。朝読書時に机の上に置いてください。
- ③ マスクを忘れた場合は、学年の教員に伝えてください。マスクを貸し出します。後日、新品のマスクを袋に入れて返却してください。

夏バテ に注意

「夏バテ」は医学用語ではありません。
夏の暑さによって起こる体調不良のことを
まとめて「夏バテ」と呼んでいます。

◆ 夏バテ チェック （あてはまる項目に をつけましょう。）

- 冷たい飲み物や食べ物をよくとる。
- 水分補給をあまりしない。
- 冷房のきいた部屋にいる時間が長い。
- 朝ごはんは食べないことが多い。
- あまり汗をかくことをしない。
- 同じものを食べることが多い。
- あまり運動をしない。
- 夜遅くまで起きていることが多い。
- お風呂は湯船につからず、シャワーですますことが多い。



の数が多い人ほど、夏バテに注意が必要です。

本格的な夏が来る前に、上でチェックがついた項目を見なおし、
この夏を健康で乗り切りましょう！