

保健だより 夏休み中間号

日田三隈高校
保健室

8月になりました。猛暑日が続いていますが、体調に変わりはありませんか？25日から夏季補習が始まります。生活リズムを整え、元気に学校で会いましょう♪

熱中症を予防しよう！

- こまめに水分補給を行う。
- 涼しい服装にする。日傘や帽子を使用する。
- こまめに日陰や涼しい場所で休憩をする。
- 暑いときは無理をしない。
- 規則正しい生活を送る。
- 汗をかいた時は、塩分の補給も行う。
- 人との距離を取り、マスクをはずして休憩する。



感染症対策を徹底しよう！

【大分県HP参照】

		7月16日～8月31日
外出	県外	地域の感染状況に留意し、臨機に行動しましょう。
	感染が拡大している地域	不要不急の往来は、控えましょう。
	帰省	帰省前は体調管理に十分努めるとともに、念のため出発前若しくは到着地での検査をお勧めします。 また、帰省前は大人数での会食を控えるとともに、少しでも体調に変化がある場合は、無理をせず次の機会としましょう。
会食		マスク会食、短時間、少人数もしくは席移動を行わない少人数ごとの配席など感染防止を徹底して行う。お店の感染防止策に従う。
カラオケ		利用自粛（マスクを着用した家族利用は除く）
基本的な感染対策		入念な手洗いや手指消毒の徹底
		密閉・密集・密接のいずれも回避「ゼロ密」
		屋内では不織布マスク
		マスク着用の上での十分な距離の確保
		マスク着用上での短時間の接触（会食・会話）
		黙食の徹底

大分県の感染状況がステージ2になりました。上記の感染対策を徹底しましょう。また、夏休み中も生徒及び同居家族がPCR検査を行った場合やワクチン接種を行った場合は、ホームルーム担任へご連絡ください。