

ほけんだより

令和3年
5月7日(金)
羽村第三中学校
保健室 No.4

新型コロナウイルスを**持たない・持たせない・持ち込まない!**

熱中症の予防

適度な休憩を入れる



運動は軽めにスタート



体調が悪いときには無理をしない



室内の換気をする



体力の低い人に合わせて練習する



こまめに水分をとる



距離の取れる場所でマスクを取って深呼吸する



マスクが原因で熱中症になることがあります。他の人と距離の取れる場所でマスクを外し、深呼吸しましょう。体育や部活動では、マスクを外して行うことを担当の先生と確認しましょう。

<こんな暑さ対策を推奨します>

- ①凍らせたペットボトルに、カバーを付けて持ってくる。(体温が上がった時冷やす・水分補給に活用)
- ②汗を拭くタオルやハンカチ(体育の授業がある人は着替え)を多めに持ってくる。(汗をかいたままでは冷えすぎることもある)
※空になったペットボトルは、必ず家に持ち帰ってください。

検診のお知らせ

心臓検診



- 1 日時 5月10日(月) 8:50~
- 2 対象 1年生(1年生のみジャージ登校)
- 3 場所 図書室
- 4 服装 半袖体育着(上) ハーフパンツ(下)
- 5 受け方

男女別、名前の順で受けます。

図書室に入ったら、指示に従ってください。

静かに待っています。心電図は痛くも怖くありません。

吸盤を胸と両手足に取り付けますので、動きません。

他学年の人は、検査会場に近付かない、静かにする等の御協力をお願いします。