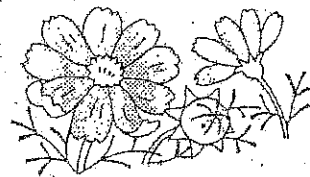


保健だより

令和8年9月11日
町田市立堺中学校

雨の日が続いて、気温も落ち着き、秋になりましたね。
校外の学習、定期考査、合唱コンクールと続いています。
よく食べて、よく寝て、よく動いて、笑いの秋にしましょう！



気温の変化 体調に注意

気温差をよく感じる時期です。晴れた日は汗ばむくらいの気温、雨の日は寒さを感じるほどの気温になる日もあります。また一日の中でも、朝夕はひんやりして、昼間は暑いくらいの日もあつたりします。

気温の変化に注意して、体調管理を行っていきましょう。



いまの季節の健康管理

- 衣服の調節 気温に合わせて服装調節。まだ厚着にならないように。
- 汗のしまつ 体育の後や運動部帰りは注意。タオルを忘れずに。
- 水分をこまめに 空気が乾燥してきます。秋も水分補給は大切です。
- 寝冷えに注意 睡眠中はからだの反応がにぶく、冷えに気付きにくいものです。
- 食べ物に注意 おなかの調子が悪いときには、冷たいもの・油っこいもの・繊維質が多い食物はひかえめに。



♪ 体調を整えて、合唱コンクール♪

本番の舞台で最高の合唱を披露することを目指して、クラスで合唱をつくりあげていきましょう♪

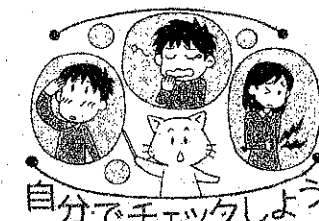
体調管理も大切な取り組みになります。
一人一人が気を付けること・クラスで気を付けることを心がけていきましょう。



自分で行う心がけ

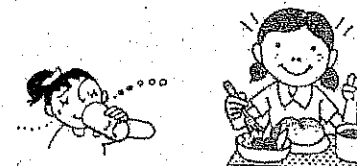
(1) 体調に注意

- ① 毎朝、自分の健康状態を確認する。
- ② 発熱やつらい症状があるときは、自宅で安静にする。



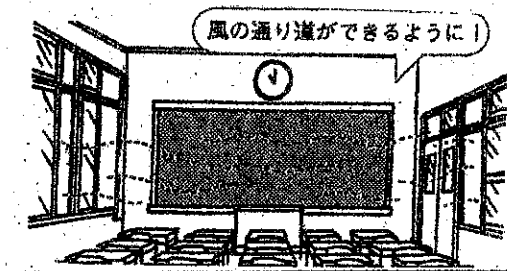
(2) 体調管理

- ① 手洗いをこまめに行う。
- ② 水筒を持参して、水分補給を行う。
- ③ よく食べてよく寝て、体力を保つ。



クラスで行う対策

- ① 練習前後に窓とドアを開けて、換気を行う。
- ② 咳エチケットを心がける。
- ③ 体調が悪く感じたら、担任の先生へ相談する。



《 感染を防ぐマナー ～咳エチケット～ 》



インフルエンザにご注意！

全国的にインフルエンザの流行が始まっています。インフルエンザは感染力の強い感染症です。注意と予防をしっかりとお願いします。

発熱・頭痛・全身のだるさなどの症状があるときは、早めの対応・安静をお願いします。