


ほけんだより 夏休みの心得 スペシャル

小田原城北工業高校 生活指導グループ

なつやす はじ 夏休みが始まります。なつやす ちゅう 夏休み中に、ちゅうい 注意してほしいことなどをの 載せました。さんこう 参考にしてください。



新型コロナウイルス感染症が流行しています

きゅうそく かんせん かくだい 急速に感染が拡大しています。かんせんたいさく どうじ ねっちゅうしょうたいさく 感染対策と同時に熱中症対策をしましょう。


マスク 熱中症 に注意 マスクの着用は感染対策として重要ですが、夏場は熱中症の危険があり、マスクの必要のない場面では外すことを推奨しています。こんな場面ではマスク不要です。

- 屋外では、人と距離(2 m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんどしない場合。
- 屋内では、人と距離(2 m以上を目安)が確保でき、かつ会話をほとんどしない場合。


なつやす ちゅう 夏休み中に【新型コロナウイルス陽性が確認された場合】は、学校代表番号【☎0465-36-0111】へ電話してください。
※学校閉庁日は【☎070-1260-8794】へ

熱中症×コロナ感染予防


あつ さ 暑さを避ける
すず ふくそう ひがさ ぼうし 涼しい服装、日傘や帽子をかぶる
おくない おくがい ひかげ いどう すず ぼしよ えらぶ 屋内や屋外でも日陰へ移動し、涼しい場所を選ぶ



○こまめに換気をする
まど 窓とドアなど 2 か所を開ける
せんぷうき 換気扇や換気扇を併用する
れいぼう 冷房を使用しているときも換気をしましょう



○のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする
じかん 1時間ごとにコップ 1杯をめやすに飲む
にゅうぜんご 入浴前後や起床後もまずはお水を飲むようにする
たいりょう 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



★夏休み用の健康観察票を配付します。毎日検温・健康観察をし、体調が悪い時は外出せず、医師に相談しましょう。

学校閉庁日のお知らせ
8月10日(水)11日(木・祝)12日(金)は、学校に入ることはできません。
また、電話等による問合せにも対応できません。
緊急時は【☎070-1260-8794】へ連絡してください。

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから
(依存症になるから)



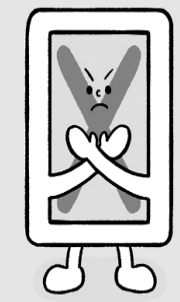
健康に悪いから
(病気になるから)

集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

自分だったら、なんと断るかを考えてみよう!

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの
人々とやりとりできる SNS。便利に楽
しくコミュニケーションできるツール
ですが、基本のルールやマナーを知ら
ないと、言葉の行き違いから思わぬト
ラブルが起こったり、危険なことに巻
き込まれたりする恐れがあります。悲
しく辛い思いをしないように、次のこ
とを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判し
たりしない
- ②個人情報(住所や名前、年
齢、学校名など)を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手に
アップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束
をしない

<頼れる場所が必ずあります>

心配なことや困っていることがあるとき、頼れる相談窓口があります。

☆「24時間子ども SOS ダイヤル (通話無料)」

TEL: 0120-0-78310

☆「内閣官房 あなたはひとりじゃない」

QRコードはこちら



☆学校から配付された「相談窓口紹介カード2022」

一人で抱え込まないで相談しましょう。

身体(からだ)の健康ももちろん大事ですが、心(こころ)の健康も大切にしてください。

<交通事故や水難事故に注意>

自転車事故が増えています。自転車だけでなく、
バイクに乗る時も十分に注意し、周りの安全確認を必ずしてください。

☆出会い頭の事故多し。一時停止を心がけよう。

☆安全に落ち着いて運転しよう。

また、交通事故だけでなく、水に関わる事故にも気を付けよう。

◇睡眠不足、疲労等の体調不良時には、水に入らない

◇自分の体力や技術を信じすぎない

◇天気が悪い時は水場に近づかない

