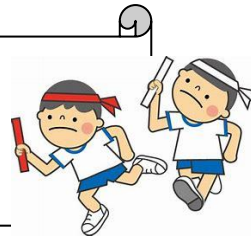


—with コロナ時代—

## もうすぐ、運動会！



R4. 5. 26 (木)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより (No.3)

そろそろ運動会練習の疲れが出ている人も多いと思います。「校庭で行う運動会」であっても新型コロナウイルスを十分警戒しなければいけません。「誰もが保菌者であることを自覚して」再度、自分の行動や生活習慣をチェックし、「感染症対策」に関する意識を高めておきましょう！

- 1 朝晩、検温して「いきいきノート」に記録している。※家族の健康チェックも忘れずに！
- 2 熱があったり、頭痛、腹痛がある等、体調が悪いときは  
登校を見合わせるようにしている（見合わせるつもりだ）。
- 3 石けんでの手洗い・水分補給をこまめに行っている。
- 4 窓を開けて、換気に気を付けている。
- 5 汚れたマスクやティッシュを入れるためにも「my ゴミ袋」を用意している。
- 6 マスク入れや予備マスク、清潔なハンカチやタオルを毎日用意している。
- 7 マスクをはずした時は、「おしゃべりしない」ように気を付けている。
- 8 栄養バランスを考えて&よく噛んで食べ、食事中的「私語厳禁」を守っている。
- 9 脳の働きをよくして、免疫力を高めるために「毎日、同じ時間に起きて・寝る」という「睡眠リズムを確立」している。
- 10 「歯みがき」は感染症予防を意識して、いつも丁寧に行っている。



新型コロナウイルス感染症については、まだまだ油断できない状況です。とにかく、「換気、3密を避ける、石けんでの手洗い、マスク着用、免疫力を高めておく」ことがポイントです。自分を守る行動が、家族や友達を守ります。基本的な感染症対策を続けましょう！

ただし、熱中症予防の観点から運動中はマスクをはずすことを忘れずに！

### ★これからの保健行事予定★

6/ 9(木) 全学年 耳鼻科検診&身体計測・視力・聴力検査 8:40~

※体育着登校！

※当日の朝、配付された「個人カード」を持参する！

6/15(水) 1学年&三組 内科検診 8:30~ ※体育着登校！

6/29(水) 全学年 眼科検診 8:30~

※コンタクトレンズをつけている人は、申し出る！

※当日の朝、配付された「個人カード」を持参する！



### ☆保護者のみなさまへ☆

検診結果のうち、内科・眼科・耳鼻科・聴力検査については「所見あり」の場合だけ通知文を渡しています。早急に専門医での精密検査を受けさせるようお願いします。

<担当者；主任養護教諭 山本康子>