

# ほけんだより7月



令和4年年7月20日 港区立御成門中学校

## 目標…暑さを上手にのりきろう！



夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名がついていますが、なぜ朝が来た  
とわかるのでしょうか？実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時  
間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みになっているそうです。人と同じで睡  
眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、早起きの夏休みを  
過ごしてみたいはいかがでしょうか？

## 熱中症に気をつけましょう！

マスク着用時、熱中症に注意してください。  
人との距離をとり、マスクを外して深呼吸。  
水分は、のどが渴いてから摂るのではなく、定  
期的に、摂るようにしてください。  
汗や尿で1日2.5Lの水分が体から出ていきま  
す。  
いつもより汗をかき夏は出ていく水分が多  
くなりますので、十分に気を付けてください。



## コロナウイルス感染症第7波！！

東京での感染者数が、20,000人にせまる勢いで増加しています。  
区内の中学校でも増加しています。御成門中学校でも、7月19日現在、コロナウイルス感染症が4名、濃厚  
接触者が6名、発熱等のが理由の欠席者が3名という状況です。  
これから、夏休みに入りますが、毎日の健康観察、手洗い等の感染対策は継続していただくようお願いします。  
学校へ登校する場合は、必ず健康観察カードを持参してください。

## <夏休みに病気やけがで受診した場合>

病気やけがで受診した場合、このプリントの下記の「夏休み受診連絡票」に記入し、9月1日の始業式に担任の先生に  
提出してください。感染症の診断が出た場合、本人やご家族がコロナウイルスのPCR検査対象になった場合は、学校  
へご連絡ください。お手数ですがよろしくお願い致します。

.....切り取り線.....

### 「夏休み受診報告票」

年 組 番 生徒氏名

受診理由（診断名）	受診日	医療機関名
	月 日（ ）	
	月 日（ ）	