

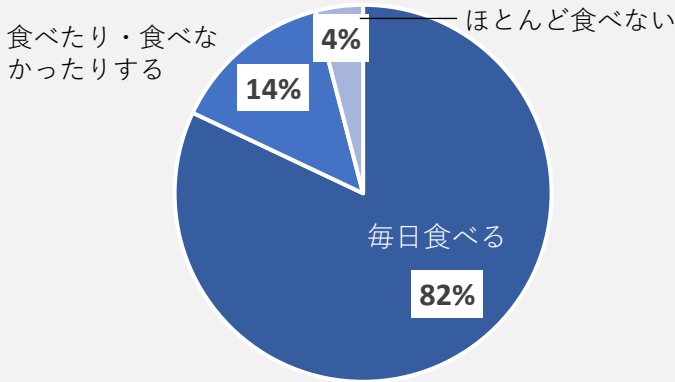
# 夏休み中も「熱中症・暑さ対策」



屋外での活動はもちろん、登校中や屋内でも注意が必要です！

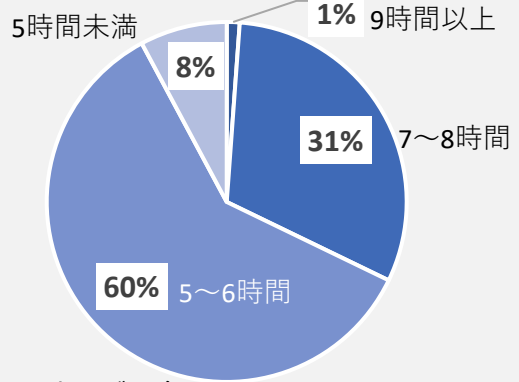
- 暑さ指数（WBGT）を確認しましょう
- のどが渇く前にこまに水分補給しましょう
- 毎朝朝食を摂取しましょう
- 涼しい服装にしましょう
- 日差しを避けこまめな休息を意識しましょう
- 十分な睡眠時間を確保しましょう

## 松商生の朝食摂取



夏休み中も朝食をしっかり摂って、  
休み中こそ生活改善を心掛けましょう！

## 松商生の睡眠時間



5～6時間が最多！  
スマホの適切な利用が睡眠の質と量を改善します

「熱中症警戒アラート」はLINEで確認できます



# 健康診断結果を配布しました



受診が必要な場合は、早めに病院へご相談くださいますようお願いいたします。



### 【歯科検診結果】

「異常なし」以外の方は必ず病院受診をしていただき、切り取り線部分の「受診報告書」を保健室または担任までご提出ください。

### 【視力検査結果】

「C」・「D」の場合は、黒板の字が見えていない状態ですので早めに眼科医へご相談ください。

健診は早期発見・早期治療が目的です。ご理解とご協力をお願いいたします。

# 感染症にかかったら “コロナ感染拡大中”

ダウンロード



夏休み中に補習や部活動に参加されている場合は、必ず担当教員または担任へ連絡してください。インフルエンザやコロナの完治後に登校する際に専用の報告書の提出が必要です。本校ホームページの様式にご記入のうえ、登校時に担当教員に提出してください。