



ほけんだより

令和6年10月11日（金）
山武市立成東中学校 保健室

10月になり、ずいぶん涼しくなってきました。朝晩と日中の寒暖の差が大きくなると、風邪を引きやすくなります。体調管理に努めましょう。

もうすぐ東金文化会館における合唱祭があります。学校とは違う場所となりますので、感染症対策は、下記のように注意事項を守ってください。

感染症対策について



1 アルコール消毒について

- 会場に入るとき
- お昼前
- アルコール消毒液を見つけたとき

その他、消毒しなくなったときに
手指をアルコール消毒してください。

2 昼食について

- 昼食を食べるときは、クラスごとに集まり、友達との距離をとって、食べましょう。
- 食事前の手洗い・アルコール消毒は、場所が限られているため、自分でウェットティッシュやアルコールスプレーを持参し、使用しましょう。
- ウェットティッシュやマスクのゴミは、自分で袋に入れて持ち帰りましょう。

3 マスクについて

マスクを使用したい人は、マスクのひもが切れてしまうことがあります。予備のマスクを持参してください。

4 バスの乗車について

車酔いをする人は、必ず酔い止めを持参し、バスに乗る前に飲みましょう。

5 体調管理について

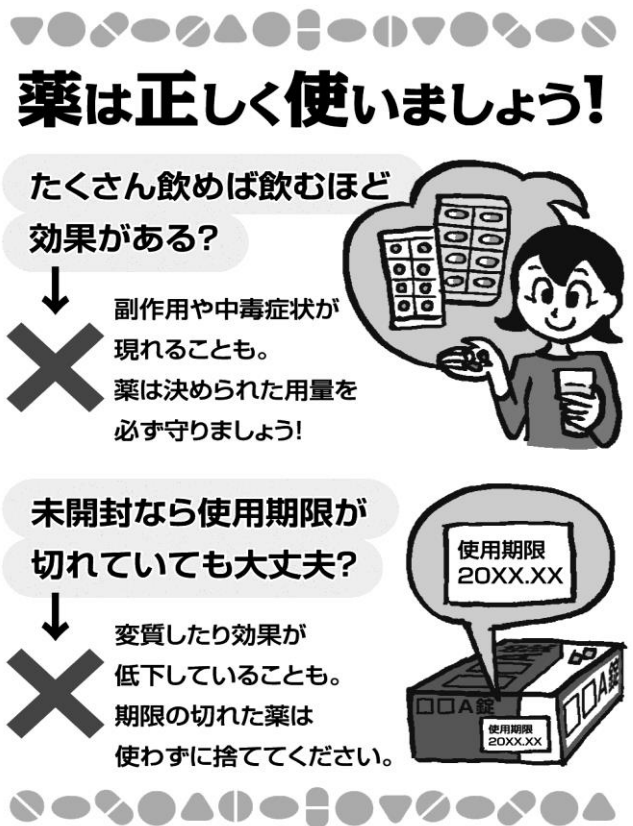
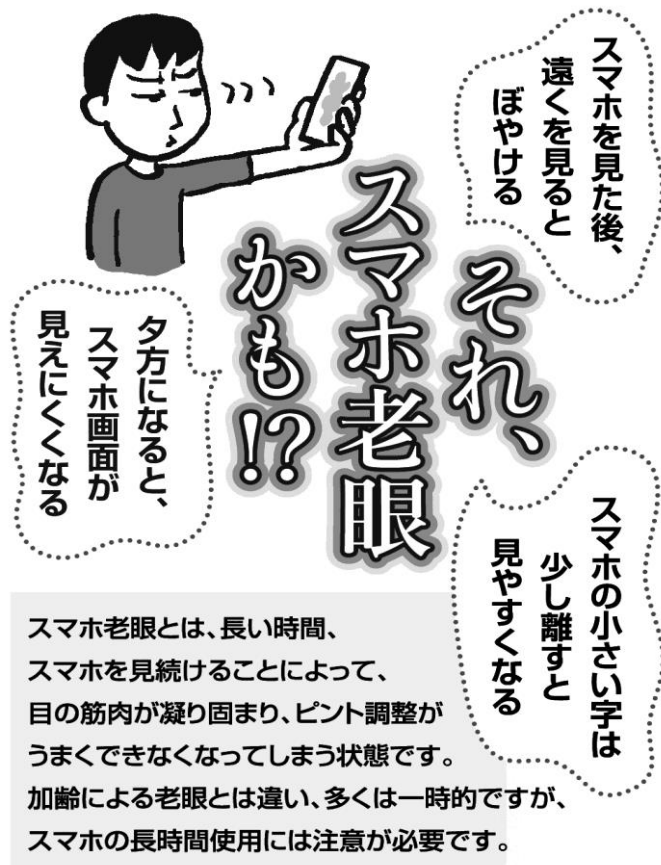
合唱祭では、歌の練習や本番歌い続けると、声がかれたり喉が痛くなったりします。こまめにうがいをして、水分補給をしましょう。前日の夜は、早めに寝ましょう。

当日の朝、体調が悪い場合には、無理をしないでください。

6 保護者席について

保護者席に座る際は、隣人との距離を十分に取り、手指のアルコール消毒に御協力ください。





7つのまちがいをさがそう!

