



★熱中症予防のために・・・**予防対策波高5か条**

1. 朝食は必ず食べましょう。
2. 夏の登校時は必ず家から水分を持参しましょう。
3. 喉が渇く前に水分と塩分を摂りましょう。
4. 運動時には着替えやタオル・帽子も持参しましょう。
5. 日頃から規則正しい生活を心がけましょう。



水分で 対策しよう 熱中症!

By TASAKI

★波高生の皆さんへ・・・

2学期が始まるにあたり、心や体に不調を感じている人はいませんか？是非皆さんに聞いてほしい、4つのメッセージがあります。



① 人は誰にでも 心が苦しい時があります。

- ・誰にでも辛い事、悲しい事があります。
- ・苦しさが重なると、つい「どうなってもいい」などと思ってしまう事があります。
- ・でも、悩みがあることは、全ての人にとって、当たり前のことなのです。

② 心が苦しいときは 誰かに相談しましょう。

- ・自分一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。
- ・誰かに相談できるという事は、とても素晴らしい事なのです。
- ・あなたの周りには、話を聴いてくれる人（先生・家族・友達・スクールカウンセラー・心の相談員）がたくさんいます。

③ どんな苦しさも いつまでも続くものではありません。

- ・どんな苦しさも、ずっとは続きません。
- ・必ず、新しい出会いや、新しい生活の始まりがあるのです。
- ・時間がたつ中で、心の様子はどんどん変わっていくのです。

④ 苦しんでいる人がいたら 話を聴いてください。

- ・話を聴いてあげると、苦しんでいる人の心は、きっと軽くなります。
- ・自分たちで解決できない場合は、信頼できる大人に必ず相談しましょう。



○相談窓口

- ・24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン)・・・0120-0-78310
- ・メール相談・・・soudan@news.ed.jp
- ・子ども・家庭110番(毎日9:00~20:00)・・・095-844-1117
- ・ヤングテレホン(月~金9:00~17:45)・・・0120-786714
- ・子どもの人権110番(月~金8:30~17:15)・・・0120-007-110
- ・スクールネット@伝えんば長崎・・・URL:https://r.qrqrq.com/jFKfLmdq

保健室も気軽に
利用して
くださいね



保健室より保護者の皆様へ

再度

● 新型コロナウイルス感染症予防対策徹底のお願い

わが国では8月17日現在、これまでに1,182,907人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、現在、第5波と呼ばれる猛烈な流行期が全国的に続いていて、引き続き予断を許さない状況にあります。

そのような中での2学期の開始となりますので、ご心配な点も多くあるかと存じますが、本校では、これからも保護者の皆様方と協力しながら、波高生が安心して臨める教育活動態勢の整備に努めていきたいと思っております。

つきましては引き続き、以下の点の徹底にご協力をお願いいたします。

1. 朝の健康観察を入念にお願いします。

※発熱・せき・のどの痛み・だるさ・食欲不振・味覚の異常などないか

2. 上記症状が見られた場合は登校をさせず、家庭にて観察をお願いします。

また、ご家族に同様の症状がある場合も登校を控えてください。

3. 登校後、顕著な体調不良が見られた場合は、ご家庭に連絡をいたしますのでできるだけ迎えをお願いします。

4. 日頃より、手洗い・うがいの励行、マスクの着用、三密の回避など基本的な感染症予防法について、ご家庭でも繰り返しご指導をお願いします。

5. ご家族に新型コロナウイルス感染者及び濃厚接触者の発生があった場合は、速やかにご連絡をお願いします。



● 暑さ対策をお願いします。

1. 睡眠時間や食事などの基本的な生活習慣を、しっかり整えましょう。

朝食は必ず摂らせてください。（味噌汁がお勧めです。）

2. 個人の飲み物は各ご家庭で毎日持たせてください。特に汗を多くかくことが予想される体育祭の練習や部活動時は塩分入りの飲み物もお願いします。

室内作業でも、高温・高湿度であれば熱中症は発生するため、運動部活動以外でも気をつけなければなりません。

3. この暑さは9月まで続きます。長い休みに、涼しい家の中でばかり過ごしていた人は暑さに慣れるまで、普段以上に注意をお願いいたします。