



## 朝晩と日中の寒暖差にも注意!

今年の夏は、記録的な暑さ(125年間で最も暑い・・・というニュースも)でしたね。

今、朝晩は少し秋の気配を感じるようになってきました。が、天気予報では、日中はしばらく高温の日が続くそうです。

今までと同じ、服装をしていたり、寝る時のクーラーの温度設定などしていると、体がだるくなったり、風邪がみだったり・・・。

おなか痛い・のど痛い・鼻水・咳・頭痛などの症状で保健室に来る人も増えています。学校では、いつもの服装に、はおれるものを着るなど工夫しましょう。また、素足に短すぎるパンツやスカート、T シャツ一枚のみも要注意。十七中は自由服です。自由服の利点を生かして、体調管理できる服装を考えましょう。



のどいた はなみず  
おなかいだ しんどい だるい ...

日中はまだまだ暑いので

**水筒**は忘れない様、持参しましょう!



## インフルエンザ・新型コロナ 注意!

今、全国的にインフルエンザが流行していると、今朝のニュースで見ました。十七中でもインフルエンザによる学級閉鎖のクラスがあります。新型コロナ感染症にり患の人もいます。豊中市内でもインフルエンザや新型コロナによる学級閉鎖が増えています。

現在新型コロナ感染症は5類になり、インフルエンザと同じに扱いになりました。しかし、新型コロナ感染症が流行する前から、感染症の流行予防対策で行っていたことを、今一度、一人一人が意識して取り組んでほしいと思います。

石けんを使って  
こまめに手洗い!



**咳エチケット!**

咳やのど痛みのある時はマスク着用

**換 気!**

体育大会の応援練習や旗作り、その他の活動など、体調のすぐれない時は無理をして参加しないでください。休養することが大事です。

また、活動の前後は、石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。

感染拡大防止です。

十分な

**睡眠・食事で免疫力アップ!**

**体調がすぐれない時は無理をしない。**

発熱や風邪症状のある時は家庭で療養しましょう。

【おうちの方へ】

お家で体調がすぐれない場合は、検温等をして様子を診てください。発熱・風邪症状がある場合は、家庭でゆっくり休養し、元気になってから登校させてください。解熱剤を服用して熱が下がっても、発熱の原因が改善されたわけではないので、家庭で休養させてください。欠席の場合、学校まで連絡をお願いします。その際、可能な限り症状(発熱 $^{\circ}\text{C}$ 等)もお知らせください。

また、医療機関でインフルエンザ・新型コロナ等と診断された場合も、学校までお知らせください。

**給食の前には手洗いをしましょう!**

給食当番の人は、より丁寧<sup>ていねい</sup>に手洗いをしましょう!

2年生3年生は、中学校での全員給食が始まって1年が経ちましたね。どうですか? 慣れてきたせい、給食前の手洗いがおろそかになっている人も見られます。せっけんでしっかり手を洗いましょう。給食当番の人は、なおさら、しっかり手を洗いましょう。エプロンやマスクもきっちり着用しましょう。

配膳を並んで待っている人、おしゃべりしていませんか?

静かにしゃべらないで配膳に並びましょう。



※保健委員会では、9月11日から、給食前に手洗いの呼びかけ放送を行っています。皆さん、しっかり手を洗ってくださいね。