

ほけんだより

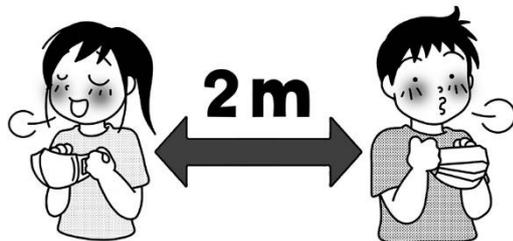
岡山市立福南中学校
令和3年7月
もうすぐ1学期終わり号

期末テストが終わり、緊張感がいくらか解けるころでしょうか。緊急事態宣言やテスト期間のため部活動の時間が減っていたので、いっそう暑くなるこれからの時季に部活動や運動をするときは、これまで以上に体調管理に気を配りましょう。

また、下校時間が早くなることから、夏休みに向けて時間の有意義な使い方も考えておくといいですね。

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

熱中症予防の基本!

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる

無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

健康診断についてのお知らせ (令和3年7月1日現在)

新型コロナウイルス感染症対策のため、定期健康診断を一部延期していました。新しい日程が決まりましたのでお知らせします。ご確認ください。

○延期していた検診の新しい日程

- ・耳鼻咽喉科検診 (対象:2年生 C・D 組生徒) … 7月13日(火) 13:30~
- ・歯科検診 (対象:全校生徒) … 9月9日(木) 9:00~
- ・内科検診 (対象:2年生 A・B 組女子生徒、C・D 組生徒) … 9月9日(木) 13:45~
- ・眼科検診 (対象:全校生徒) … 10月19日(火) 13:30~

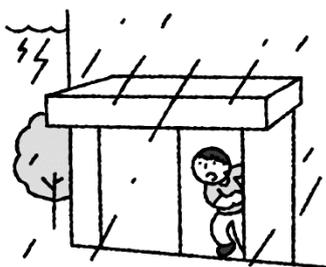
年に一度の機会です。
ぜひ受けましょう。



雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

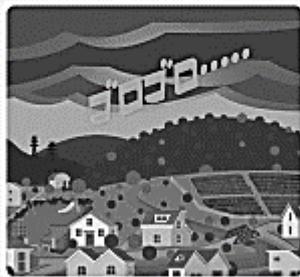
積乱雲には気をつけて！



こんな変化を感じたら、それは積乱雲（入道雲）が近づいてくるしるしです。まもなく、激しい雨と雷がやって来ます。たつまきがおそってくるかもしれません。



真っ黒い雲が近づいてきた



雷の音が聞こえてきた



急につめたい風が吹いてきた

すぐに危険な場所からはなれ、安全な場所にひなんしましょう！



激しい雨の中を歩くのは危険。しばらく雨宿りを！



しばらくの間、じょうぶな建物の中で、身を守りましょう。



雷が落ちたり、突風でゴールが吹き飛ばされたりします。建物の中に入って



おらという間に水かさが増え、流れが強くなります。川のそばからはなれて



木に落ちた雷で感電することがあります。木のそばからはなれて！

先日の個別懇談の初日(6/23)、午後天気急悪化して、一時的に強い雨が降ったり、雷が鳴ったりしたのを覚えていますか？夏にはこのような天気の急変が起こりやすくなります。

外での部活動に限らず、釣りなどのレジャーの時にも、天気急変するしるしや、対処法を知っていたら安心です。

←気象庁リーフレット
「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう」より一部抜粋