



令和 7 年 9 月 4 日
さいたま市立三室中学校
保 健 室

2学期が始まりました。夏休みの思い出はできましたか？2学期は合唱祭や新人戦、体育祭などの行事が続きます。加えて、9月もまだまだ暑い日が続くそうです。忙しい毎日ですが、生活習慣を整えて、健康なからだとこころを保ちましょう！

感染症に注意！！

このところ、新型コロナウイルス感染症が全国的に増加しているようです。埼玉県では、8月18日～24日の1医療機関当たりの感染者数が10.09人（全国平均は8.73人）で増加が目立ちます。2学期の学校生活が始まり、17日には合唱祭を控えています。感染症に気を付けて、みなさんが練習の成果を存分に発揮できるよう見守っています！

感染症を防ぐために・・・

★手洗い→石けんと流水で洗い、清潔なタオルやハンカチで拭く。

★換気→部屋の対角の窓を開けて、空気の通り道を作ろう。

★規則正しい生活→十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動など。

★登校前の健康観察→発熱、のどの痛みなど風邪症状がある時は登校せずゆっくり休む。

症状に応じて受診する。

～「咳」の症状がある時は咳エチケット

（マスクの着用など）で周りへの配慮を～

※ただし、熱中症に気を付けて

