

まだまだ「熱中症・暑さ」対策！



屋外での活動はもちろん、登校中や屋内でも注意が必要です！

- 暑さ指数（WBGT）を確認しましょう
- 涼しい服装にしましょう
- のどが渇く前にこまに水分補給しましょう
- 日差しを避けこまめな休息を意識しましょう
- 毎朝朝食を摂取しましょう
- 十分な睡眠時間を確保しましょう

夏休み明けは調子を崩しやすい時期です

カウンセリングが利用できます

進路や学習、部活動、人間関係など、
一人で悩まず専門の先生とお話してみませんか

3名のスクールカウンセラーが皆さんお話を伺います。悩みはないけどなんとなく気持ちを整理したい方でも相談OKです！迷ったらまず相談してください。

気軽に「担任」または「パーソナルサポート担当教員」、「養護教諭」にお問合せください

カウンセリングは保護者の利用も可能です

“コロナ感染拡大中” 感染症にかかったら



8月21日現在、長野県でも
強烈な喉の痛みを伴う新型コロナウイルスが拡大しています。

ダウンロード



感染症にかかったら、欠席連絡フォームから必ずご連絡をお願いします。
またインフルエンザやコロナの完治後に登校する際に専用の報告書の提出が必要です。
本校ホームページの様式にご記入のうえ、登校時に担任に提出してください。

学校で感染を広げないよう、症状がある場合の登校は控えてください。
また、手洗い、手指消毒、マスクの適切な活用にご協力をお願いいたします。

★学校からのお願い★

- ①保護者の緊急連絡先に変更があったら速やかに学校へご連絡ください
- ②忙しい朝の欠席連絡は便利で早いWEB連絡フォームをご活用ください

各種届や連絡
フォームは
保護者サイトを
ご活用ください

