

☆！ほけんだより☆！6月☆！



令和2年6月10日/11日 保健室

学校が再開し、約2週間がたとうとしています。

今までに体験したことのない日常を送っている中で、なかなか新しいクラスになじめなかったり、日々変わる登校時間に適応したり、実感として感じていなくても、心身には負荷（ストレス）がかかっている状態です。

自分なりのリラックス方法で心も体もゆったりできる時間を持つといいですね。

よく寝られなかったり、不安が漠然としすぎて相談するのも難しい人など、保健室や相談室をぜひ利用してみてください。

感染症防止対策にご協力ありがとうございます！

毎日、登校時の健康観察表のチェックにご協力ありがとうございます。

ほとんどの人たちが、忘れることなく協力してくれています。忘れる人が少ないことで

スムーズにチェックすることができています。今後も続きますので、引き続きご協力ください。

発熱があったり、体調不良で休むことに躊躇する人がいるかもしれませんが、集団感染の予防においてはまず持ち込まない、というのが基本になりますので自宅療養にご協力をお願いします。

また、マスクについても皆さん忘れることなく持参し、教室での着用に協力してくれています。

気温が高くなってきましたが、人が多く集まる学校においては引き続き着用をお願いします。

(体育や単独での自転車通学など、屋外で人と2m以上の間隔が取れる活動においては熱中症予防の観点から必ずしもマスク着用は必須ではありません)

水分補給のための水筒や、体を冷やすための保冷材など各自で用意しましょう。

(ただしスプレー類は教室などの密閉空間では使用を控えてください)

びょうき よぼう きほん てあら 病気の予防・基本は手洗い



手洗いのタイミングは、登校時・共用物品の
使用前/使用后・トイレの後！