



令和2年6月1日 NO. 2 南部中学校保健室

長い長い臨時休校の期間、どのように過ごしていましたか？みなさん元気に過ごしていましたか？勉強のことも心配でしょうが、まずは自分の体を第1に考え、体調を整えていきましょう。

いつの間にか季節は初夏になりました。暑い日も多くなってきます。1年生は冬の制服にあまり袖を通さないまま夏服になりそうで



すね。しばらく暑さにも、体が慣れていないと思いますので、無理をしないようにして、徐々に体を慣らしていくとよいでしょう。

○朝の健康観察を丁寧にいきましょう！



毎朝、家で検温をします。健康チェックカードに体温を記入し保護者の方の印をもらって学校に持ってきます。少しでも体調が悪ければ、無理をしないで休養するようにしましょう。

○マスクを忘れずに！

手作りマスク等、種類は問いません。



○手洗いをしっかりしましょう。

石けんを使って30秒ほど洗い、流水でしっかりすすぐだけでもウイルスは激減します。

○こまめに水分補給をしましょう。

暑くなってくるので、水分補給が必要です。さらにマスクをしていると放熱が妨げられて熱中症のリスクが高まります。また、喉の湿度が保たれ、喉の渴きが感じにくくなります。水筒を持参し、こまめに水分を補給しましょう。

○規則正しい生活をしましょう。

長い休みで生活リズムは乱れていませんか？ウイルスへの抵抗力を高めるには規則正しい生活を心がけましょう。



ほけんしつの窓



長い休みであったため、体調や気持ちの変化など、いろいろな不安や心配がある子がいるかもしれません。

学校が再開するにあたり、何か心配なこと、不安なことがあればどんなことでも相談してくださいね。