

保健だより

令和5年1月10日 NO.11
海田中学校保健室発行 「絆」

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

本年度最後の学期になりました。
この3学期は寒い日が続くと思われるので、引き続き注意が必要です。
生活リズムを整え、手洗い・うがい・マスクの着用などを心がけ、感染症の予防ができるよう保護者の皆様のご協力をお願いいたします。なお、体調不良の場合は無理せずに病院受診又は自宅で休養することをお勧めします。

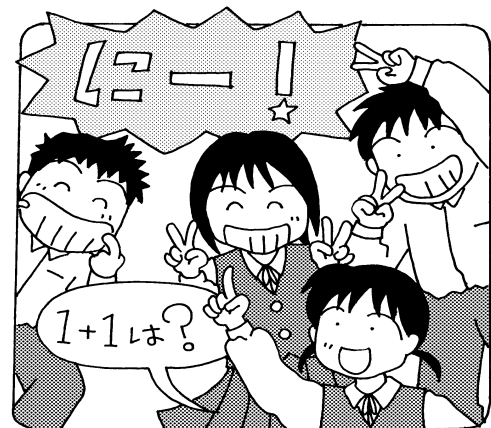
笑う門には
福来たる

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係、辛いと思うことはすべて **ストレス**

ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしてください。



素敵な笑顔♡



♡見せてほしいな♡

まだまだ続けよう!

感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

