

ほげんだより6月

令和2年6月2日
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室
文責：鈴木 紗知

気温が高い日がだんだんと増え、夏が近づいてきています。部分登校・分散登校が始まり、久しぶりに皆さんの顔を見ることができ、とても嬉しい気持ちになりました。学校再開に向けて皆さんの心と身体の準備はできていますか？長い休校期間で生活習慣が乱れてしまった人は、早寝早起き朝ご飯や運動をして身体をつくっていきましょう。それと同時に不安な気持ちがあったり、気分が乗らなかつたりする時は自分の好きなことに没頭したり、安心できる相手に自分の気持ちを吐き出したりして心の健康を保ちましょう。

熱中症に気をつけよう

暑い中でのマスク着用で・・・



～新しい生活様式～

新型コロナウイルス感染症予防のために学校生活でもマスクを着用して過ごす時間が多くなります。

暑い時期のマスク着用は熱中症リスクも高くなるので、**こまめな水分補給を心がけて**生活していきましょう。

また、休校期間が長かったことで運動不足気味の人は、少しずつ身体を慣らしていきましょう。



保健室からのお知らせとお願い

新型コロナウイルス感染症予防のため、毎朝の検温と健康観察をご家庭でお願いします。37℃以上の発熱がある場合は、登校せずご家庭で様子を見てください。

登校したら、昇降口で手指消毒・サーモカメラチェックを受けてから教室に向かいます。サーモカメラチェックで体表面温度が35℃以上の場合は、学校で再度検温をします。

※再検温にて37.5℃以上の発熱がある場合は、家庭連絡をして早退となります。

