

【夏休み中も体調管理を】 (2022. 8)

今年の夏は梅雨明けも早く、暑さに体が慣れないうちに気温の高い日が続いています。7月に入り新規感染者数も増加する中、夏場は熱中症の観点から基本的な感染対策「3蜜の回避」、「人と人との距離の確保」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」を講じることができればマスクを外すことが推奨されています。

夏休み中は普段会わない友人や、親戚の方と会う機会が増えると思います。屋内において、身体的距離(2m以上を目安)が取れない場合、距離が取れるが会話を行う場合、屋外において距離が取れず会話を行う場合、高齢の方と会う時や受診時はマスク着用をしましょう。

夏休み中は気持ちに緩みが生じ日常生活リズムも崩れがちになりますが、感染対策を引き続き行い、3蜜を避け体調管理(朝の検温・体調不良の症状がみられる場合は無理せず休養し、必要であれば受診)を引き続き行いましょう。また、自らが意識し不確かな情報に惑わされることなく柔軟に対応してほしいと願っています。これからの季節気温が上がり熱中症になる危険も高まりますので適度に冷房を利用し、水分補給、休養を十分にとるなど体調管理に努めましょう。

【健康診断の結果はどうでしたか?】 (2022. 8)

4月に行った健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。受診が必要な生徒には「健康診断検査結果のお知らせ」と共に治療勧告書が同封されています。時間の余裕のある夏休み中に受診を済ませ、2学期に保健室へご提出をお願いいたします。



【保健室の夏休み】 (2022. 8)

8月9日(火)～8月18日(木)一斉休暇の為、閉室しています。

なお、平日 9:00～17:00 は開室しています。(土・日曜日は閉室です)

閉室時の怪我や体調不良の場合は、我慢せず必ず部活動の顧問に申し出てください。

また、臨時閉室になる場合もありますので、書類提出などの用事で来室する場合は電話で確認してください。