

ほけんだよい 7月

本庄高校定時制
保健室
2020. 7. 1

今年は7月いっぱい学校があります。今月も体調管理や手洗い等をしっかり行い、感染症予防に努めましょう。一人ひとりができることをきちんとやるのが大切です。

★みなさん、手洗いはばっちりできています！



先生たちが
見ていなくても
も・・・



引き続き、次の4つを実践しましょう。

- ① 体温をはかる・体調をチェックする
- ② こまめに手を洗う
- ③ マスクをする
- ④ よく食べ・よく動き・よく寝る

自分のために、
大切な人のために、
続けられるといいですね。

+ マスク熱中症に気をつけよう！

適宜マスクを
はずしましょう

これからますます暑くなってきます。

登下校のときや人と十分な距離をとっているときはマスクをはずし、こまめに休憩しましょう。

心と体「しんどい」は我慢しないで

新型コロナウイルスによって「自粛」や「我慢」をしなければならぬ毎日でしたね。不安やストレスを感じている人もいます。また、ストレスによる心や体の変化は、自粛ムードの緊張から解放された今出てくる可能性があります。

夜眠れない、なんだか落ち込む、イライラが止まらない…など気になることがあったら、保護者や先生、保健室にいつでも相談してくださいね。



「A君の個性が
きらり」



先月、卒業生が手作りマスクを寄付してくれました。とても嬉しいことです。

A君はそのもらったマスクに自分でペイントしてオンリーワンマスクを着けていました。それもまた嬉しいことです。

思わずパシャリ。