

ほけんだより 9月

令和4年9月5日
川口市立高等学校
定時制保健室

夏休みが明け、2学期がはじまりました。みなさん、楽しい夏休みは過ごせましたか？外に出ることが難しく、何かと我慢することが多かった人もいるかと思いますが。2学期が始まって、戸惑いや不安を感じている人も多いと思います。心配事や悩み事があった時、一人で抱え込まずに友達や家族、先生などに相談してみてくださいね。不安な気持ちを伝えることで安心できることがあります。心を落ち着かせるためには、生活リズムを整えることが大切です。食事・睡眠・適度な運動が生活リズムを整えるカギになります。夏休み中生活リズムが崩れてしまった人は、少しずつ整え、気持ち切り替えて、2学期もウイルスに負けず、元気にいきましょう。

良い睡眠には、こんな効果が！

①脳を休ませる

②免疫力を向上させる

③記憶の定着と整理をする



④体を回復・成長・発達させる

⑤精神を安定させる

⑥食欲をコントロールする

保健室からの お願い

◎新型コロナウイルス感染症について

○体調管理について

少しでも体調がすぐれない場合、かぜ等の症状がある場合は、登校を控えてください。

かぜ等の症状：発熱、せき、倦怠感・疲労感・全身のだるさ、喉の痛み、頭痛、下痢、鼻水・鼻詰まり・くしゃみ等

○体温測定について

毎朝、登校前、体温を測定し、健康状態が良好であることを確認してから登校をしてください。

登校後、健康観察簿に「体温」「かぜ症状の有無」の記録をしましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためにもご協力よろしくお願ひします。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、 どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。