

ほけんだより

令和3年8月 臨時号
城北中学校保健室 発行



新型コロナウイルス感染者数増加や保健所・医療機関がひっ迫している状況を受けて、那覇市では夏休みの延長が決まりました。部活動や友達と遊ぶこともできず、我慢が続いて苦しい気持ちもあると思いますが、みんなと一緒に乗り越えていきましょう。不安な状況が続いていますが1人で抱え込まず、お家の人や先生方など周りの大人に相談してくださいね。



新型コロナウイルス感染症を予防して、元気に過ごそう！

感染予防のためにできること

● 健康観察・体温チェック



1日2回の検温・健康観察を行きましょう。
※検温結果は、**ダイアリーにしっかり記入**しましょう。

● 石けんでの手洗い

こまめに手洗いをしましょう。
※30秒かけて、石けんで丁寧に洗うのが、ポイントです。



● 生活リズムを整える

『早寝・早起き』や『バランスのとれた食事』を心掛け、免疫力を高めましょう。



● マスク着用

塾や買い物などでやむを得ず外出する時は、マスクを着用しましょう。

※自分自身や家族体調が悪い時は、必ずマスクを着けて過ごしてください。



● こまめに換気をする

室内で過ごす時は、こまめに換気しましょう。エアコンを使用している時は、窓を小さく開けておきましょう。



● 不要不急の外出は控える

人混みや不要不急の外出は控えましょう。友達と集まって遊ぶのも、休校の間は控えてください。



生徒のみなさんへ

夏休み明け登校する時に、ダイアリーを忘れずに持ってきてください。

朝・夕の自分と家族の健康状態をしっかり記録し、保護者のサインも記入してもらいましょう。



心の健康も大切に♪

外出できない…。友達とも遊べない…。イライラしたり、気持ちがどんよりしていませんか？そんな時は、気分転換が必要です☆ 自分1人でもできるリフレッシュ方法を見つけましょう。



映画を見る



音楽を聞く♪



自分の気持ちを
書き出してみる



家族に相談する