

保健だより

5月

帝塚山学院中学校高等学校
保健室

18日から学校生活が始まりますが、しばらくは分散登校になります。
学校生活が始まって、まずは自分の健康管理を第一に心がけてくださいね。

登校日のポイント



感染症対策で自分を守ることは、大切な家族や友達、周りの人を守ることに繋がります。自分でできることを続けていきましょう。
登校するにあたってのポイントをまとめました。確認しておこう！



必ず検温してから登校しよう。

体調不良時は無理せず、登校しない。



マスクをつけて
登校しよう！



電車内では、風通しの良い場所に乗り、
極力つり革等を触らないようにしましょう！



手洗いの徹底！
手指消毒も使おう。



友達との会話も距離をとり、
大声でしゃべらないようにしましょう。



ハンカチ・タオルを
必ず持参しよう！
貸し借り禁止！



心身の健康について何か心配なことがある人は、

登校日に **保健室** まで来てください。



油断しないで！暦の上ではもう夏です



5月5日は「立夏」です。

夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。



次のことに気をつけよう！



衣服は調節しやすいものを！

天気によって気温が上下しやすく、朝夕の気温差も大きい時期です。
脱ぎ着できる服で調整しましょう。カーディガン等がオススメ！



換気をしよう！

感染症予防対策のため、実践している人も多いと思いますが、
外気と室内の気温や湿度の差を少なくしましょう。



こまめな水分補給を！

晴れた日は夏のように暑いときもあります。
体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。



こんな日に注意しよう！



日差しが強い日



風が弱い日



湿度が高い日

事前に天気予報を
チェックして、無理なく
上手に過ごしましょう。

