

# 保健だより

8月  
帝塚山学院中学校高等学校  
保健室

全国的に新型コロナウイルス感染症の罹患者数が増えてきています。  
自分や周りの人たちを守るためにも、マスクの着用・換気・こまめな手洗い等、  
できることを続けていきましょう。



## 感染予防が当たり前の生活を。



日に日に暑くなってきますが、マスクの着用は必須です。  
こまめに水分補給をとり、熱中症にも気をつけましょう！  
マスクのゴムが切れたり、汚れたりすることもあるので、  
予備をカバンの中に入れておきましょう。

手洗いは、習慣になっていますね。  
ウイルスはどこにいるかわかりません。  
外から帰ったとき、食事の前、顔や髪を触るときなど、  
こまめに手洗いをしましょう！



エアコンが効いている部屋は閉め切っていることが、  
よくあります。5～10分程度窓を開けて換気をしましょう。  
外の気温と室内の温度に大きく差があると、熱中症になる  
危険性も高くなります。温度調節をしながら換気しましょう。

まずは自分の健康管理を第一に！  
家庭学習中も、毎朝検温をして、自分の体調管理をしっかりおこないましょう。



## リモート授業が始まりました。

長時間 PC やタブレットの画面に集中してしまいがちですが、目の疲れや  
肩こり、腰痛などを訴える人も多いようです。  
適度にストレッチなどを取り入れて、自分のペースで学習していきましょう！

リラックスしながら、  
リモート授業で学ぼう！



1時間に10～15分程  
休憩時間をとろう！



近くばかりではなく、  
遠くを見て目を休めよう！



眼精疲労には目の運動や  
マッサージが効果的です！

肩や首、肩甲骨を大きく  
回してストレッチしよう！



正しい・きれいな姿勢で  
勉強しよう！



## 相談室からのお知らせ

Classiのお知らせの通り、スクールカウンセラーの先生とお話できる日は、  
8月4日(火)と8月6日(木)の10:00～14:00(要予約)です。  
相談を希望する人は、スクールハンドブックまたはClassiの文書を確認し、  
メールで予約をしてください。

また、8月17日(月)～21(金)の期末考査期間中は、  
普段通り10時から開室予定です。

相談室