11月 ほけんだより



武庫川女子大学附属中学校・高等学校

寒さが少しずつ増してきましたね。勉強や部活動、友人関係など、毎日忙しく過ごしている人も多いのではないでしょうか。気が付かないうちに疲れが溜まったり、気分が落ち込んだりすることもあります。そんな時は無理をせず、休むことも大切です。自分の心と体の声に耳を傾けながら、自分らしく過ごせると良いですね。

学校でできる感染症対策



①寒くても こまめに換気

窓やドアを開けて、教室の空気を入れ替えましょう。対角線上の窓を開けると、空気の流れが出来やすいですよ。

②マスクは 場面に合わせて

マスクは個人の判断を基本とします。咳やくしゃみなどの症状がある時は、周囲への配慮として咳エチケットを心がけたいですね。

③手洗いを 忘れずに

登校後、食事の前、トイレの後など、石けんで丁寧に手を洗いましょう。清潔なタオルやハンカチを忘れずに持ってきましょうね。



④体調が悪い時は 無理をしない

発熱や咳などの症状がある時は、無理をせず早めに保護者等や先生に相談しましょう。早めの休養は、回復へのいちばんの近道です。

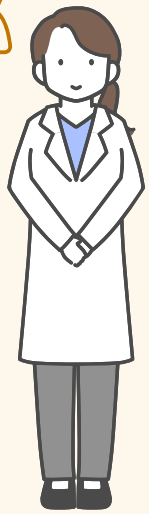
最近の保健室





体育大会を無事終えられた事に安堵していますが、保健室には毎日色んな生徒が来ています。８床あるベッドが全部埋まる時もあります。一見病院のようにも見えるベッドの部屋、気になる方は一度覗いて見て下さい。保健室前にAED体験コーナーを設置しました。ぜひ立ち寄ってどんどん体験して下さいね☆

はじめまして



9月17日から保健室にいます。鈴木です。お話しすることが大好きなので、見かけたら話しかけてくださいね。アニメやお笑い、かわいいものなどいろいろ好きです❤️よろしくお願いします。