



感染症予防のための行動を引き続きお願いします。“新型コロナウイルスに「うつらない・うつさない！」



自宅等からマスクの着用



登校前に熱をはかる

手洗い・アルコールによる手指の消毒
- どうやって? -

<p>① 水で手をぬらす せっけんをつける</p> <p>水とせっけんがないときに アルコール消毒をする</p>	<p>② 手のひらを こする</p>	<p>③ 手の甲を こする</p>	<p>④ 指先・つめを こする</p>
<p>⑤ 指のあいだを あらう</p>	<p>⑥ おや指を あらう</p>	<p>⑦ 手くびを あらう</p>	<p>⑧ 水でながして 手をかわかす</p>

すくなくとも20秒以上かけて手をあらってください



手洗い・アルコール消毒



ティッシュ・ハンカチ持参

《 ” 密閉” “密集” “密接” の 3 密を防ぐための保健室利用についてのお願い 》

- ①保健室を利用するときは一人であってください。入室を制限する場合があります。
- ②かぜ症状がある場合には、家族に連絡の上帰宅していただきます。
- ③原則、内服薬は提供しません。必要な薬は各自で準備してください。
- ④保健室が開いていない場合は、定時制職員室に来てください。

今、こんな症状ありませんか？

ストレスが大きくなると...
こんな**SOS**に要注意!

こころの**SOS**

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだの**SOS**

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

このような症状が続いている時には、ひとりでがんばりすぎず、担任や部顧問、話しやすい先生等、誰かに話してみてください。本校のスクールカウンセラー・戸松先生のカウンセリングも受けることができます。

暑くなってきました 暑さ対策を始めましょう!!

急に暑くなった日に屋外で過ごした人や久しぶりに暑い環境で活動した人は、熱中症になりやすくなります。注意しましょう。

こんな日には要注意



基本暑さ対策



① バランスの良い食事を朝昼夕食べる



② 十分な睡眠で体の疲れをとる



③ のどが渇いていなくても水分をとる



④ 体調が悪い時には無理しない



⑤ 適度な運動。3密を避けて軽く汗をかく



⑥ 汗を大量にかいた時は“経口補水液”を飲む。



⑦ 暑さを感じた場合には涼しい場所に行く。



⑧ 汗を拭くためのタオルや飲み物を持ち歩く。