



朝の検温、習慣になっていますか???

寒い日が続いています。頭痛やだるいの症状で保健室に来室する生徒が増えてきました。保健室では、「朝の体温はどうでしたか?」と問診をするのですが、「測ってないからわかりません」と返答する生徒がすごく多いです。

新型コロナウイルスの変異株の一つであるオミクロン株が、全国で感染者数が増大しています。みなさんの高校生活はもちろんのこと、日常生活全般において多大な影響を及ぼしています。**いま、私たちができること**をしっかりと再確認しましょう。かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに対策は共通です。安全で安心な学校生活を過ごすためにも、規則正しい生活リズムで基本の予防対策に努めてください。

①毎朝の検温、体調確認 裏面に検温観察表があります。毎朝検温をしましょう。

②手洗い・うがい

③換気

④十分な睡眠と栄養

⑤マスクの着用・咳エチケット

⑥こまめに水分補給

⑦人との距離を保ち、人混みには行かない

⑧会食は我慢する



体調がすぐれない時は、無理をせず自宅で療養してください。

症状が重い、継続している時は早めに受診して、ゆっくりと休養することが回復への近道です。



にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか?

