保健室より

取手二高
令和２年６月

分散登校という形ですが、やっと学校が再開しました。まだまだ新型コロナウィルス感染症への不安はありますが、一人一人がこまめな手洗い、手指の消毒・マスクの着用など感染予防を継続し、少しでも早く以前のような学校生活を送れるようにしましょう。学校としても教室等の共用部分の消毒など、感染防止の対策を行います。

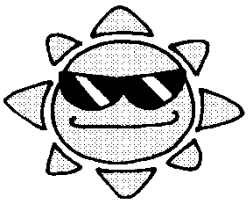
感染症対策として・・・

手洗い・手指の消毒・マスクの着用の他に・・・

昼食は自分の席で食べるようお願いします。隣の人と席をくっつけたり、一つの机を使い対面で食べたりはしないで下さい。せっかくリラックス出来るはずの昼休みですが、新型コロナウイルス感染症が落ち着くまでは我慢しましょう。

飲食物のシェアをやめる！新型コロナウイルス感染症だけではなく、他の感染症の予防としても飲み物の回し飲みなどは絶対にやって欲しくないです事です。間接キスなんてかわいい事では決してありません。ウィルスなど目に見えない物から自分を守る為にも、是非やめて下さい！

熱中症に注意!!



６月（梅雨）。学校再開と同時に気温も湿度も高くなり、学校にも通学にも慣れていない、さらにマスクの着用。熱中症の危険指数は例年よりもかなり高めです。自粛生活で生活のリズムが狂っている人もいると思います。生活習慣を整える事からも次のことに気を付けて、これからの暑さを乗り切りましょう！

①きちんと睡眠をとる
②朝食をきちんと食べる
③衣類（下着など）で汗の調節。通気性を考える。
④長時間直射日光の当たる場所や高温になる場所にいない
⑤水分をきちんと摂る

☆カフェインの含まれている飲み物（緑茶・コーヒー・紅茶）は、水分の排出を促す傾向があるので、麦茶やスポーツドリンクがオススメです。

スクールカウンセラー 小林詩子先生　６月の来校日

２日(火)、９日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)　**相談時間：①10時～②11時～**