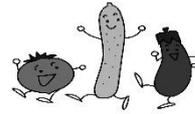
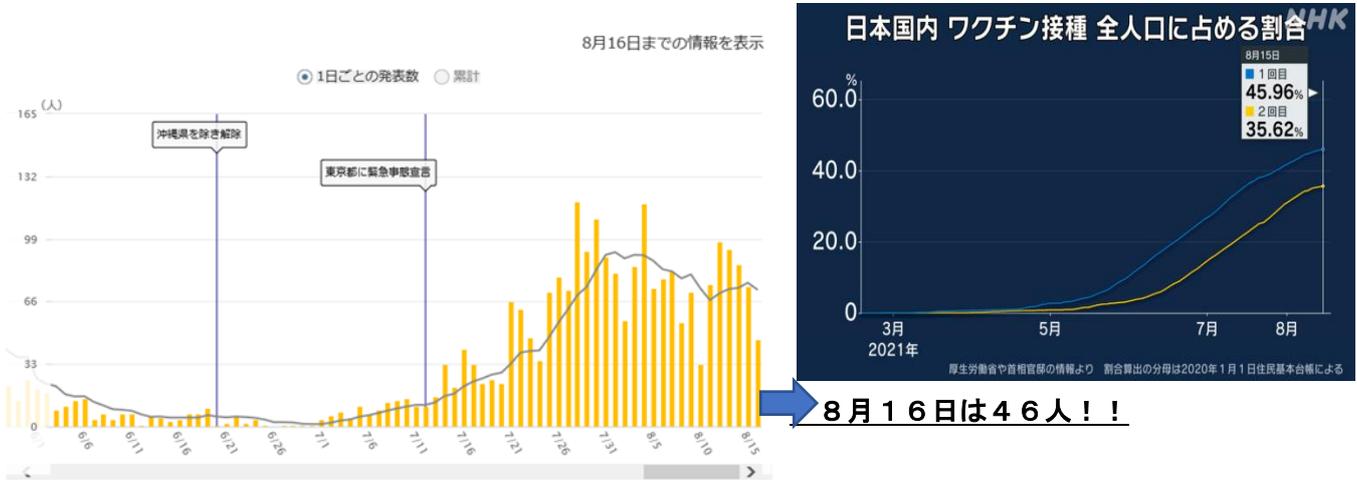


ほけんだより NO.5



令和3年8月18日(水)
金沢西高等学校 保健室

石川県は、ステージⅣ（感染拡大緊急事態）



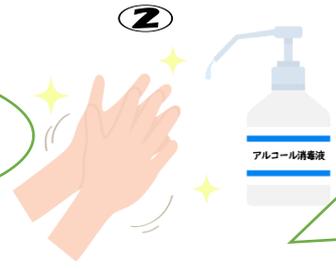
今日から全学年補習が始まりました。現在、石川県は、ステージⅣ（感染拡大緊急事態）です。県内でも8月以降は、L452R 変異株（デルタ株等）の割合が7割を超え、感染拡大の一因となっているようです。

最近では、会食による感染が数多く見られています。普段、ほかの場面でどれだけ感染対策をしても、マスクを外して会話することで、感染のリスクが高まります。食事中など、マスクを外さないといけない場面もありますが、「会話をするときにはマスク着用」を学校でも徹底しましょう。

また、家庭内での感染の事例も少なくなく、一度、家庭内にウイルスが入り込んでしまうと、家族間の感染を防ぐことは簡単ではありません。大切な家族を守るために、慎重な行動を心がけてください。

新型コロナ感染症対策をもう一度、徹底してください！！

- 

登校前の検温と
グーグル回答は必須！
- 

こまめに手洗い・アルコール消毒
- 

ソーシャルディスタンスとマスク着用

他の人と
十分な距離を取る！

2メートル
- 

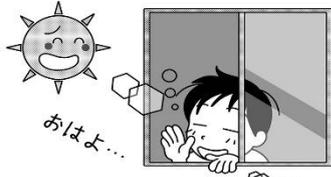
会話をするときには
マスクをつけましょう！

5分間の会話は
1回の咳と同じ
- 

黙食

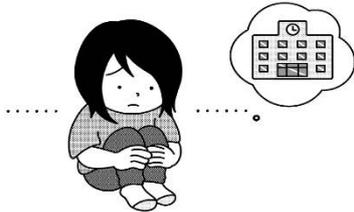
昼食時間は
黙食継続！！

決まった時間に起床！



寝たりなくても
朝日を浴びてリセット！

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい！



夏休み

学校生活

生活リズム、
学校モードに
ギアチェンジ！

朝食はエネルギー！



あごが動けば脳も目覚める！

からだを動かす！



家事も立派な運動！
家族も大助かり♪

もうすぐ終わるよ、夏休み。

治療、



清んだ？



学校が再開したら、
なかなか治療が進みませんよ？



受診が終わった人は、受診済の用紙を保健室に提出して下さい。夏休み中は保健室前のバスケットの中に入れてください。まだの人は急いで、受診をしましょう！！



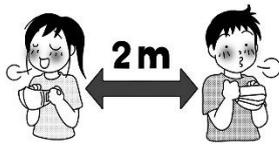
夏休み中にケガをして病院へ行った人は、

保健室に書類を取りにきてください。

部活動中に熱中症の症状で病院へ行った人も対象となります。

コロナに負けない！暑さに負けない！熱中症対策も忘れずに！！

マスクもはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用！



ハッカ油スプレーは
涼感に消臭、除菌、
虫よけと大活躍！

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！



体調がよくないと感じたら

涼しい場所で休みましょう

