



感染症対策＋熱中症対策を行いましょ

発熱・風邪症状による欠席が増えています。インフルエンザの罹患報告もあつていますので、感染症対策を行うようにしましょう。また急に気温が高くなつていますので、熱中症対策も行つてください。

高総体前の大事な時期です。各自、十分な休息や睡眠とバランスのよい栄養をとり、体調管理を行うように心がけましょう。

①体温測定を行う等、自分の健康状態を確認する。

高熱や倦怠感・寒気・急性呼吸器症状(鼻水・のどの痛み・咳)の症状が強い場合は、無理して登校せず早目に医療機関を受診するようにしてください。

②手洗い・換気の徹底

こまめな手洗い・消毒を行いましょ。
特に食事前や帰宅時には忘れずに行いましょ。

③咳エチケットを守る

咳・くしゃみ等の症状がある場合はマスクを着用しましょ。



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなつた日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょ。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果は必ず確認しましょ。「受診のおすすめ」をもらった人や気になるところがある人は、早めに病院へ行き、検査・治療を受けるようにしましょ。

こんなにあった!

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまふ人も多いかもかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!

- ◆毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆血めぐりが良くなつて、新陳代謝が活発になる

- ◆関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょ!

