

ほけんだより



令和3年4月30日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

新学期が始まって約3週間が過ぎました。新しい校舎、新しいクラス、新しい友人たち・・・慣れない環境で少し疲れている人もいるかもしれませんね。ゴールデンウィークで体と心を休ませて、リフレッシュしましょう。

新型コロナウイルス感染症にかからないために 自分でできることを確実にしよう！



- ★ 今まで、学校では給食後の歯みがきを実施していましたが、熊本県のリスクレベルが「レベル5 厳戒警報」になってからは飛沫感染の心配があるため、給食後の歯みがきを中止しています。家庭で、朝と夜の歯みがきをていねいにしてください。
- ★ 連休明けからは体育大会の練習が始まります。水分補給のために、水とうを持ってきてください。運動場や体育館は水道の数が少ないため、休憩時間の水分補給の時に、密になる心配があります。
- ★ 連休中は「健康観察カード」（水色）を自宅に持って帰って、体温や健康状態を毎日、記録してください。5月6日（木）には、カードを学校に提出してください。

ゴールデンウィーク明けは・・・ 心身の疲れが出やすい時期です

