

# 保健だより



令和3年4月30日 笹原中学校保健室発行 No.2

## 緊急事態宣言発令中！ ゴールデンウィークも健康に

新学年がスタートして1か月。そろそろ、少し疲れが出始める頃かもしれません。手洗いや換気だけでなく、「疲れをとる」、「免疫を高める」ことも、立派な感染症対策のひとつです。1か月頑張った自分を褒めて、GWはたっぷりパワーチャージしてくださいね(^\_^)

いつもの感染症対策(大切なことなので何度でも!) + ゆっくり過ごして免疫力UP!

### 手を洗おう



### マスクをしよう



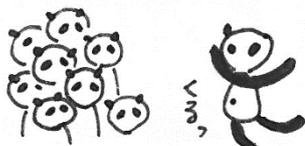
### 毎日健康観察



### 顔をさわらない



### 密をさけよう



### 窓を開けよう



### よく食べ よく寝る



### リフレッシュ しよう



**お願い** 本人・同居者が、検査(PCR・抗原)を受けることが決まった場合は  
ゴールデンウィーク期間中もご連絡ください。  
学校緊急携帯(080-3607-9498)に、連絡をお願いいたします。

### 今年度より変わります

## インフルエンザ 出席停止書類

昨年まで、インフルエンザに罹患した後登校する時には、医師が記入する「出席停止解除証明書」が必要でした。今年度から変更となり、「インフルエンザによる出席停止期間報告書」を、ご家庭で記入することで登校可能になります。再度病院受診は必要ありません。出席停止の期間は、「発症後5日かつ、解熱後2日」です。別紙をご確認の上、ご対応よろしく願いいたします。

### 保健室からひとりごと

出掛けること、人と会うことが減り、私は「動く」ことが極端に減りました。1年前、お家時間が増えた!と、ヨガやウォーキングをしていたのですが、今は…。このままでは体力が低下してしまうと怖くなり、先週末に再開。動くことやっぱり気持ちがいいですね。部屋の拭き掃除も、運動になり、部屋もきれいになり、さらに気持ちがよくなりました。

できていないなと気がついたその時に、またやり始めたらよいと思います。頭のどこかでひっかかっている事を行動に移すと、少しすっきりした気持ちになります。さて、GWは何をしますか。手洗いもお忘れなく!

5日間の休日。朝、ゆっくり過ごすのもよし。でも、昼夜逆転には要注意。自然の光は体内時計をリセットしてくれます。太陽を浴びよう。

太陽の光で  
リズムを整える

