

保健通信

令和4年12月23日
益田翔陽高等学校 保健室



いよいよ今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？

コロナ対策も規制が緩和されたとはいえ、変わらずコロナ予防に気をつかう1年でした。自分なりの健康法やストレス発散方法を見つけ、うまく乗り切れたでしょうか？

心身ともに少し疲れがたまっている人もいるかもしれません。冬休みにリフレッシュし、元気に新学期が迎えられると良いですね。来年も心身ともに健康で笑顔あふれる1年になりますように！！

冬休み中もコロナ予防を・・・

10月中旬以降、県内でのコロナ新規感染者数は右肩上がりとなっています。

冬休み中もこれまでと変わらず、健康観察の徹底、手洗い、マスクの着用、消毒、換気、密を避けるなど、基本的な感染予防を続けていきましょう。

あなたが感染予防を続けること。それは、**あなた以外の人の健康を守る事にもつながります**。自他ともに心身の健康を維持できるようにしましょう。

☆☆



冬休みは、生活リズムが乱れたり、出かける機会が増え、様々なウイルスにもかかりやすくなります。

規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりとって過ごしましょう。

【冬休み中の健康観察】 . . . 冬休み中も体温測定し、記録しておきましょう。

	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
体 温							
のどの痛み							
咳							
だるさ							
息苦しい							
その他							

	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
体 温						
のどの痛み						
咳						
だるさ						
息苦しい						
その他						

	1/6	1/7	1/8	1/9
体 温				
のどの痛み				
咳				
だるさ				
息苦しい				
その他				

★冬休み中に、PCR検査や抗原検査を受け、陽性となった場合は、
学校へ連絡をしてください。

益田翔陽高校（代表） 0856-22-0642