

ほけんだより

石岡第二高校 R2. 6. 4 No. 2

長い間、休校や分散登校などしてきましたが、いよいよ通常登校が始まります。新型コロナウイルス感染症などで不安な気持ちもあるかもしれませんが、手洗い・咳エチケットを徹底し、水分補給をしっかりとって体調管理をしていきましょう。



「新しい生活様式」における体調管理の方法

① 朝起きたら体温測定をする

→ 37℃以上の発熱・平熱より高くだるさなどを感じる場合は
自宅で休養する

② 体調が悪く感じたら自宅で休養する（風邪症状・頭痛・腹痛・吐き気・だるさなど）

③ のどが渇いたと感じる前に少しずつ水分補給をする

新型コロナ感染症防止のため、今年度は
体調不良の生徒は、保健室での休養はせ
ず、原則早退となります。

よろしくお願いします。

