

保健室だより

令和2年 5月 1日
京都市立蜂ヶ岡中学校
保健室

学校が休業になり、はや4月が過ぎました。5月に入り、明日からは例年なら楽しみにしている人も多いゴールデンウィークが始まります。

まだまだ、新型コロナウイルス感染拡大防止による自粛が続いている
自宅で迎えることになりますが、健康に留意して過ごしてください。



毎日の健康観察 できていますか？

お休み中も、学校からの健康観察票を活用して、健康観察を続けてください。毎日体温を測ったり、慣れないことだったと思いますが、自分の体を知るチャンスと捉えるのも1つですね。

《体温計の正しいあて方》

参考:オムロン電子体温計説明書

1. わきの中心にあてる



2. 体温計を下から押しあげるようにして
わきをしっかりしめる



保護者の皆様、毎日ありがとうございます。

自宅でもこまめに水分補給を!!

“熱中症”が心配な季節が近づいてきました。

昨日も日中の気温は大変高く、思わず「暑い～っ!!」と言ってしまうくらいの暑さでした。

明日からの連休や、その後の休業期間中も、暑い日が増えて行くことが予想されます。

- ①急な暑さに注意しよう!
- ②のどが渴く前に水分補給!
- ③規則正しい生活習慣を!
- ④特に睡眠不足は要注意!

