ほけんだより

京都市立桂川中学校
保健室

R３．５．１３

新型コロナウイルスの変異株は従来のものより感染力が強く，１０代以下の感染拡大も心配されています。

朝・夕の検温はもちろんですが，体調の違いに気付いて，早めに休養をとる事はとても大切です。

ゴールデンウィークから生活のリズムが崩れたためか，体調不良の人が少し増えています。自分の体の様子を知るために健康観察をしっかり行いましょう。

いつもより熱は高くないですか

のどの痛みやせきはないですか

息苦しくないですか

体はだるくないですか

食欲はありますか

顔色は悪くないですか

鼻水・鼻づまりはありませんか

腹痛や頭痛はないですか

下痢や便秘はありませんか

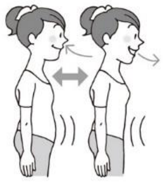
新学期が始まって１ヶ月が過ぎました。こころの疲れも出るころです

気分が落ち込んだり，イライラしたり…こころの疲れを感じたらこんな方法も試してみましょう。

体を動かす

気持ちを書き出す

周りの人に相談する



腹式呼吸をする

好きな音楽を聞く

のんびりする時間をつくる

５／１４・１７・１８に予定されていた眼科検診は延期になりました。日時についてはまた改めてお知らせします。