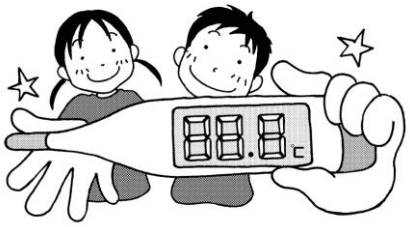
西原中保健つうしん

柏市立西原中学校　保健室発行　令和２年４月６日

＜自分の健康は自分で守ろう！＞



お休みの間、毎日検温しましたか？
引き続き、朝と夕に必ず熱を測り、記録しましょう。
記録用紙は、学校が始まったら提出します。
忘れずに熱を測ってください。熱を測り、毎日自分の健康状態を知ることは、自分自身、そして周りの大切な人を守ることにつながります。

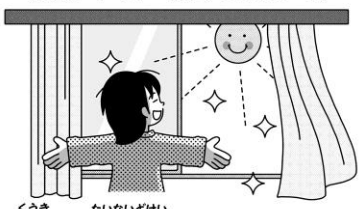
そして、石けんを使ってしっかり手洗いをすること、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面の「３つの密」を避けて、自分の命や家族の命を守りましょう。１人１人の意識の高い行動が重要になります。

＜休み中も規則正しい生活を！＞

学校が長い間お休みだと、生活リズムが乱れてきますね。新年度が始まったこのタイミングで、ぜひ、規則正しい生活を実行しましょう。生活リズムを整えると、免疫力が高まりますよ。

決まった時間に起床する。

窓開けて、朝日を浴びて、



空気も体内時計もリセットしよ。

きちんと朝食を食べる。

出なくてもトイレに座る。

充分な睡眠

睡眠時間を確保して☆