

保健だより

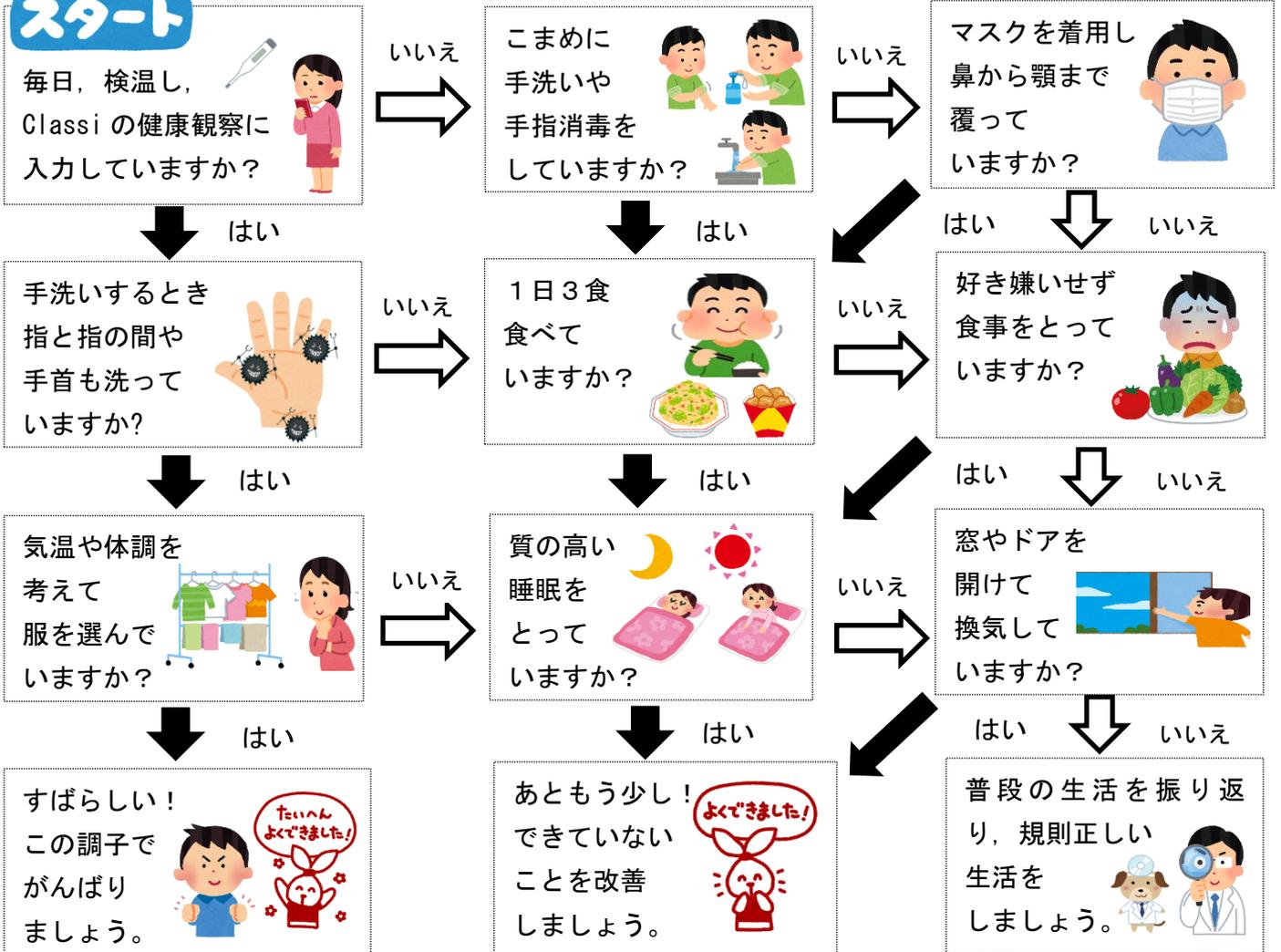
- 海高！感染症対策！
- ① Classi で健康観察
 - ② 手洗いとアルコール消毒
 - ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校
令和4年2月 発行

2月に入り、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。オミクロン株は従来株と比べて感染力が高く、全国の新規感染者が過去最多を記録しました。引き続き感染症対策を徹底しましょう。

いつもの生活を見直そう

スタート



毎日 体調をチェックしよう

わずかな体調の変化は自分自身でなければわかりません。毎日、朝と夜にClassiで健康観察を配信していますので、健康状態を入力してください。「いつもと違うな」と感じたときは、家族と相談して、早めに受診・休養をしてください。

みなさんのストレス解消法は何ですか？

例えばこんな方法があります

- 音楽を聴いたり歌ったりする
- 体を動かす
- お風呂に入る
- いつもより早めに寝る
- 絵を描く