



5月のさわやかな風が頬をなでる気持ちの良い季節となりましたね。あわただしい4月が過ぎ、日々の疲れがたまっていますか？ 昼間に活動した後は、休憩したり、のんびりお風呂に入ったりと心と身体をほぐしてあげましょう。



中央高校昼間定時制の新型コロナ対策


皆さんが安心して学校生活を送られるように、新型コロナ感染症の対策をしています。（今後状況に合わせて対策を変更することがあります。）

安心してね★


校舎内の光触媒工事でウイルス不活化
手すりや取っ手等の光触媒溶液の定期的塗布




アルコール消毒薬を
図書室・体育館前・
CAD室前廊下に設置




食堂にアクリル板、
サーキュレーター設置
昼食場所に3,4階教室も開放




便座除菌クリーナー
の設置



教室の窓の常時
開放による換気



講堂行事での
空気清浄機利用



～皆さんへお願い



マスクの着用

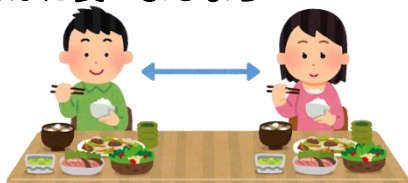


石けんによる手洗いを
しましょう

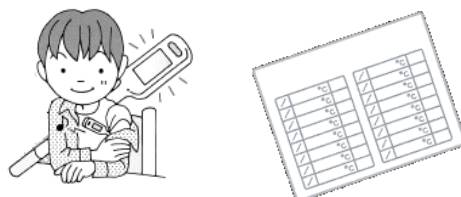
30 秒間



食事時は静かに食べましょう



毎朝の検温と健康チェックシートの活用



保健室からの連絡：健康診断の欠席者は次の日に受けましょう。



- ★ 内科検診 5月18日(水) 12:40~13:25
- ★ 歯科検診 5月19日(木) 12:40~13:25
- ★ 腎臓病・糖尿病検診(尿検査)
5月18日(水) PHの時間に提出



心と身体をリフレッシュ!



新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまっていますか？
疲れから心や身体に次のような不調が現れることがあります。疲れをためこまないように、**活動 ⇄ 休養** のバランスを考えましょう。また、無理ない範囲で活動を続けるうちに、心や身体が慣れて、同じ活動では疲れにくくなることもあります。



心と身体の疲れから出る症状の例



食欲がない。
おいしく感じない。



不安やあせりを感じる。
イライラする。
やる気が出ない。



眠れない。
寝ても疲れが取れない。



便秘や下痢を繰り返す。

★ これらの症状が続いたり、心配な場合は保健室に相談に来てください。

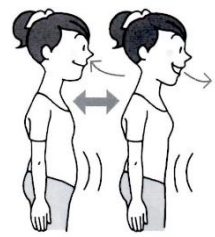
疲れを癒す方法の例



身体を動かす。



人に相談をする。



腹式呼吸



好きな音楽を聞く。 のんびり過ごす。

