

新しい年がスタートしました。みなさんは、どのような1年にしたいですか？昨年、年の始まりには想像もしていなかった日本中が試練の1年となりました。新型コロナウイルス感染症がこの先どのようになっていくか、今の段階では想像ができませんが、当たり前の生活が1日も早く戻ってくることを願いながら、今、自分のできることを頑張っていきましょう。保健室では、今年もみなさんが安全で健康に1年を過ごすことができるようサポートしていきたいと考えています。今年もよろしくお願いいたします。

今年も1年間、健康に過ごすために



【保護者の方へ】

以前もお知らせいたしましたが、お嬢様が学校管理下で怪我をされ病院を受診された場合、日本スポーツ振興センター保険が利用できます。しかし、この保険は怪我をした日から2年間に手続きを行わないと治療費の給付が行われません。これまでに、日本スポーツ振興センター保険への申請の書類をもらわれている方などは、早めに手続きをしていただきますようお願いいたします。この保険につきまして、詳しいことをお聞きになりたい場合には、保健室までご連絡ください。

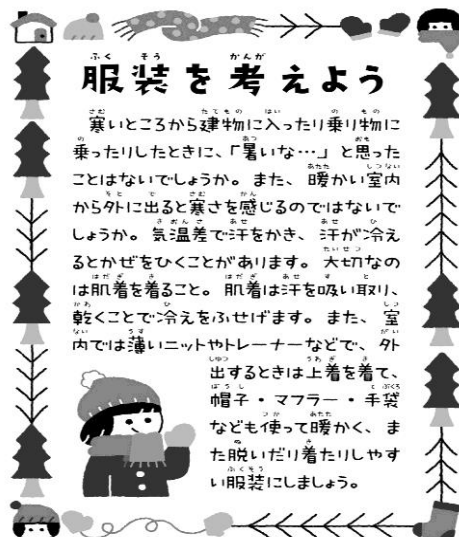
新型コロナウイルス感染症が流行拡大しています

広島県(市)における新型コロナウイルス感染者数

	広島県(うち広島市)
11/1~11/7	11人(8人)
11/8~11/14	20人(16人)
11/15~11/21	48人(37人)
11/22~11/28	80人(62人)
11/29~12/5	204人(137人)
12/6~12/12	515人(370人)
12/13~12/19	660人(470人)
12/20~12/26	721人(530人)
12/27~1/2	547人(380人)

上の表からも分かるように、11月下旬から広島県、特に広島市において新型コロナウイルス感染者数が急増しています。この状況下では、いつ誰がコロナウイルスに感染してもおかしくありません。『感染しないさせない生活』を日頃から意識していくことが大切です。先のみえないことに不安やいらだちなど感じますが、マスクや手洗い、3密を避ける、人との距離を保つなど、今、自分にできる感染予防をもう一度考え、行動していきましょう。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

夜型→朝型の生活に

試験が始まるのは午前中の方がほとんど。生活のリズムを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長時間の大変な体調が悪いなと思ったら、早めにかただを休めよう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています