保健室・教育相談係から保護者・生徒の皆さまへ

【保健室より】

休業が続いていますが、体調はいかがですか？

もし風邪症状などの体調不良がある場合は十分安静休養してください。発熱の場合は、体温測定し、体温と時間を記録しておいてください。また以下のような場合は新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）へ相談してください。

A 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が４日程度続いている。
（基礎疾患がある場合は２日程度）

B 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある

厚生労働省ホームページや大阪府ホームページでは、新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の方法、Q&A、その他の情報が随時更新されています。是非チェックしてください。

●生活習慣をととのえるために睡眠を見直そう！



夜更かしをして起床時間が遅くなっていませんか？良質な睡眠をとることはストレス対処にもつながります。毎朝一定の時刻に起きることで、体内時計のリズムをととのえましょう。早起きを習慣づけるためにもラジオ体操はどうでしょうか。運動不足も解消されますよ。

新しい朝が来た♪朝のラジオ体操ご紹介

『ラジオ体操』［ラジオ第１・666kHz］毎週月～日		午前 6:30
	［ラジオ第２・828kHz］(再)毎週月～土	午前 8:40
『超ラジオ体操』［NHK総合テレビ］毎週月～金		午前 8:15
※『テレビ体操』［NHKE テレ］毎週月～日		午前 6:25

【教育相談係より】

学校からの課題をまじめにやっていても達成感を感じなかったり、イライラしたりするかもしれません。でも『物は考えよう』です。何もやっていないわけではなく、少しであっても、ちゃんと何かができているのです。ちょっとした「できた！」を積み重ねていきましょう。自分のペースで。

ＬＩＮＥによる教育相談の実施日が増えました。
５月７日までの毎週月～金曜日　午後５時から午後９時
（受付は午後８時３０分まで）

『ＬＩＮＥ相談』新たなアカウント（QRコード→）

大阪府教育センターのＨＰも参照してください。

http://www.pref.osaka.lg.jp/kyoikusomu/homepage/kyoiku_kannsensho.html