

保健だより



令和4年8月25日

新宿区立牛込第一中学校

保健室



8月も下旬になり夏休みも終わりました。今日から、2学期がスタートです。夏休みの生活から学校生活のリズムに戻していきましょうね。

2学期も変わらず、コロナウイルス感染症や熱中症に注意しながら学校生活を過ごしていきましょう。体調が悪い時、気分が悪い時、心配なことがある時は、無理をせず、我慢をしないで、周りの人に相談してくださいね。

夏休み中の健康チェックカード提出です。

夏休み中は元気でしたか？夏休み中のケガや体調不良など確認します。チェックカードに記入していない人は先生に教えてください。

2学期も、感染症予防！健康チェック！していきましょう。

【学校での感染症対策 東京都教育委員会 令和4年8月18日 裏面参照】

※自分の体調はもちろんですが、一緒に生活をしている家族の体調も、確認をしてください。家族や自分の体調が悪い場合は、外出せずに、家で安静にし、かかりつけの病院で相談してください。



★色々な相談窓口があります★

- ★東京都発熱相談センター【03-5320-4592】【03-6258-5780】
- ★新宿区発熱等電話相談センター【03-5273-3836】
- ★東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル【03-6630-3710】



★ほっとLINE@東京都(友だち追加してね)

何かかしんどいなあ、辛いなあ、消えたいなあと悩んでいる人



★18歳以下の子どものためのチャット相談

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
電話相談(0120-99-7777/16時から21時)と、
チャットによるオンライン相談を実施しています。
団体ホームページURL：<https://childline.or.jp/index.html>

