

受験する皆さんへ

昨日も急にいろいろな変更があり、落ち着かない日々ですね。それでも変わらずしっかり対応している皆さんの様子、感心しています。これまでの積み重ねに自信をもってくださいね。

当日に向けて、体調管理についていくつかお伝えします。

- ① 自分の体調を確認し、気になることがあれば大人に相談しましょう。
- ② 当日の朝、体調がわるくなった場合は、保護者の方から学校へ連絡してもらいましょう。
- ③ マスクを必ずして行きましょう。（予備も持って行きましょう）
- ④ 電車やバスのつり革・手すり（階段・エスカレーターも）には触らない方が良いとされていますが、触っても焦る必要はありません。その手で顔を触らないようにして、近くのトイレやコンビニなどを見つけ、水道をお借りして石鹸で手を洗いましょう。
- ⑤ 手指消毒薬があれば、使わせていただきます。
- ⑥ 感染予防以外のことも準備しましょう。

（服装・目薬・常備薬・カイロなど自分の体質に合わせて）

睡眠と栄養をしっかりとって、時には笑って、免疫力を保とう！

皆さんの健康と安全と、健闘を祈っています！

保健室より

