

保健だより 春休み号

港南中・保健室

R3. 3. 25



勉強

運動

部活動

健康

学校生活

1年間を振り返ろう！

食事

睡眠

友人関係

今年度は、どんな一年間でしたか。

「健康」について、考え、実践する一年だったと思います。

新しい学年を元気に迎えられるように、春休み中も生活リズムを整えて過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症 「感染警戒期」は、継続されます。

「年度替わり」注意！ 感染回避行動を徹底しよう。

検温・健康観察・体調がよくないときは、外出を控える。マスクの着用・手洗い・手指消毒等。

春休み中も気をゆるめず、感染対策をしよう！



「お疲れさま」…がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年間、やりとげる自分へも掛けてみませんか。

みなさんの心と体は、一年間たくさん動きました。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますね。でもそれを繰り返して、鍛えていくと強い体がつくれます。それは、心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり、悩んだり…。いろいろな感情を受け止め、乗り越えていくことで、心も成長します。自分で解決できることもあります。自分でどうしようもないときは、必ず、誰かに相談してくださいね。相談することで、自分の気持ちが整理されて、楽になります。あなたのそばには、必ず話を聴いてくれる人がいますよ。

春休みには、自分の心と体に「お疲れさま」と声を掛けて、体も心もリラックスさせてあげましょう。そして、新年度の準備をして、新たな気持ちでがんばっていきましょう。

保護者の皆様へ ～ フツ化物洗口(フツ素洗口)のポリコップについてのお知らせ ～

昨年までのフツ化物洗口では、各自のポリコップを使用していましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染症対策で、使い捨ての紙コップを使用しました。来年度も新型コロナウイルス感染症対策は続きます。そこで、来年度からも使い捨て紙コップを使用していきたいと思っております。昨日、2年生には1年生のときに使用していた各自のコップを返しました。1年生につきましては、今年度、購入していましたが、使用しませんでしたので、お返しいたします。来年度もフツ化物洗口への御協力よろしくお願ひします。

