

ほけんだより1月号

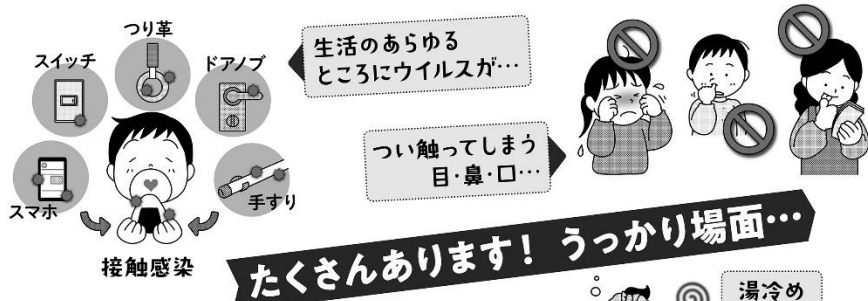
発行日: 令和3年1月14日(木) 新宮東中学校 保健室 文責: 竹内 佑衣

新しい1年が始まりました。今年は例年とは少し違った冬休みでしたね。自宅で過ごす時間が増えた人も多かったのではないのでしょうか。ゆっくりと自分と向き合い、体調を整えることはできましたか?新しい1年が、みなさんが健康で、楽しく過ごせるよう願っています。

自助の精神で、感染症を予防しましょう

冬休み中の感染症対策はきちんとできていましたか?マスクは正しく着用していますか?正しい手洗いはしていますか?1人1人の小さな意識が、一番の感染予防になります。もう一度行動を見直し、自分の健康を守っていきましょう(自助)。

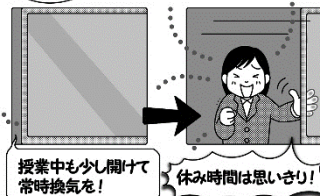
油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!



たくさんあります! うっかり場面...



集団の場では... 換気の徹底!



受験の季節です

3年生は気が抜けない生活を送っているのではないのでしょうか。受験は心身ともに疲れますよね。「知性や心は、学ぶことで豊かになる」と校長先生がおっしゃっていました。みなさんが頑張った分、少しずつ力になっていますよ。保健室からも応援しています。いつでも息抜きに来てくださいね。2・1年生のみなさんは、学校の雰囲気を落ち着かせることを通して、今までたくさん支えてくれた3年生を支えていきましょう。

→睡眠時間はしっかりと確保!!

睡眠不足だと、集中力が下がってしまいます。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎です。

→夜型→朝型の生活に!!

試験が始まるのは午前中のところがほとんどです。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

→しんどいときは休もう!!

無理をして、体調不良が長引いては大変です。「体調がよくないな...」と思ったら、早めに身体を休めましょう。



今日はゆっくり休んで、明日からまた頑張るぞっ!



借りっぱなしの物、ありませんか?

保健室では、体操服や生理用品等の貸し出し等を行っています。物をきちんと返却してくれる人がいる一方で、返却を忘れてる人もいます。保健室の物の貸し出しは、みなさんがルールを守って返却してくれることで、成り立っています。ルールを守らない人が増えると、物の貸し出しができなくなります。保健室が、本当に困ったときのお助け空間で在り続けられるよう、借りた物はきちんと返却しましょう。

