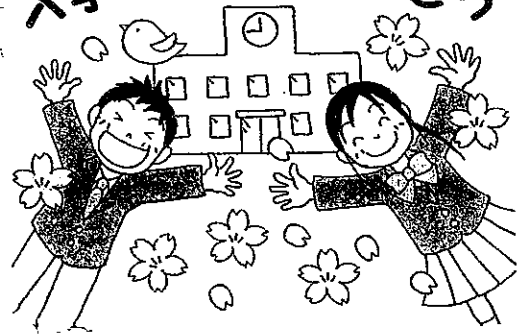


入学・進級おめでとう



新学期も元気に過ごそう!

健康クイズ

□に当てはまる文字を考えよう。

A~Dを順番にならべて出てくる言葉は何かな?

① こまめな でウイルスからガード

外から帰ってきたとき、ごはんの前、トイレの後は必ずしよう

② しっかり をとろう

記憶が定着したり、体が成長したりする大切な時間だよ

③ を食べて1日をスタート

脳へエネルギーを補給! やる気と集中力もアップするよ

④ をためないよう、気分転換をしよう

一人でがんばりすぎず、リフレッシュする時間もつこう

出てくる言葉は...

A B C D

ヒント 友だちづくりの第一歩!

忙しい中でも自分のペースで

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新生活のスタートに期待やワクワク感で満たされている一方、初めてのことや覚えることが多く、慌ただしい日々になると思います。焦らず、ゆっくりやっていきましょう。

2, 3年生の皆さんは、一つ学年が上がり、今年こそは、こんな自分になりたい、勉強や部活動を頑張りたいなど、いろいろな思いで新年度を迎えたことと思います。新しい環境や新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めに体調をくずしたり、怪我をしてしまったらせっかくのやる気もしぼんでしまいます。よく食べ、よく寝て...自分のペースで生活を送っていきましょう。

保健室をみんなが気持ちよく利用できる場所に...

保健室には、ケガをした人、体調がすぐれない人、相談や悩み事のある人など、いろいろな人が訪れる場所です。そして、保健室は、いつでも、誰にでも開かれている所です。そんな保健室を、気持ちよく利用してもらうためにご協力をお願いします。

みんなに守ってほしいこと(願い)

みんなが、少しずつの心づかいをも持ち寄って、どの人にとっても気持ちよく過ごせる保健室でありますように。

みんなの保健室

ルールやマナーを守って
利用しましょう

朝の健康観察忘れずに!

新型コロナウイルス感染が広がっており、まだまだ気を抜くことができません。私たちができる感染症対策として、手洗い・手指消毒、マスクの着用、朝の健康観察(今年度から、志木つ子健康チェック観察ノート)などをしっかり行い、自分が感染症にかからないよう気をつけると共に、周りの大切な人にうつすことがさないよう、自分ができる感染症対策をしっかりと行っていきましょう。

保護者の方へ、朝、お子さんの健康チェックとカードに押印を宜しくお願いします。

<p>ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に</p>	<p>体や心の健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みを抱えている時</p>
<p>できるかぎり先生に 断ってから利用します</p>	<p>他の人の迷惑にならない ように静かに入ります</p>	<p>保健室にあるものは 一声かけてから使います</p>

宗岡第二中学校 保健室利用のお約束

- *保健室を利用する時は、必ず教師の許可を得てから利用するようにしましょう
(教師:担任、教科担当の先生、学年の先生の誰かに)
- *保健室では、自分の体の様子を話してください
(ケガの場合:いつ、どこで、どうした 病気の場合:どこが、いつから、どんな様子だ)
- *擦過傷などは、必ず水道の水でよく洗ってから来室してください
- *保健室は、応急処置のみで継続的な手当ては行えません(医療行為にあたるため)
- *ベットでの休養は、1時間を目安にしています(場合によりこの限りではありません)
- *保健室を利用した場合、連絡カードをお渡しします。(担任または教科担当の先生に渡してください)
- *原則、内服薬などをお渡しすることはできません
- *相談したい事がある場合は、放課後にお話しを聞かせてください(悩みを一緒に解決していきましょう)

今年度からお世話になります。

養護教諭の

山本 美紀 です。



みなさんの“からだ”と心
を保健室からサポートしていきたい
と思っています。

どうぞ宜しくお願いします。