



令和2年12月24日(木)

美郷町立美郷北学園

保健室

今年、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。そんな状況の中、みなさん、元気に2学期を過ごすことができましたね！

いよいよ明日から冬休みです。みなさんは、どんなふうに冬休みを過ごしたいですか？楽しい冬休みを過ごすためにも、風邪をひいたり、体調を崩したりしないよう【手洗い・うがい】などの予防も気を抜かずに行ってくださいね♪



冬休みも生活リズムをキープ

冬休みの生活が、3学期のみなさんの健康を左右する…かもしれません！

免疫力を高めるためには、規則正しい生活が1番です。冬休みの生活、意識して過ごしましょう！



ふゆやす ほけんしつ しゅくだい 冬休みの保健室からの宿題

- ①早寝・早起き・朝ごはん (規則正しい生活で過ごそう！)
- ②1日3回 歯みがき (夜寝る前は、必ず歯をみがこう！)
- ③テレビ・ゲームの見すぎ、やりすぎに注意!!! (時間などルールを決めよう。)
- ④グッドライフカードで、生活リズムをチェックしよう！

冬休み、グッドライフカードを配付します。

1日の計画を立てて過ごすなど、生活リズムに気をつけて冬休みを過ごしてくださいね。

グッドライフカードの提出日は、1月6日(水)です。忘れずに提出しましょう！

て あら とし し 手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年「手洗いの1年」と

言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう“手洗いのプロ”。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。





楽しい冬休み でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります!

「少くらい…」
その考えが、大変な
ことにつながります。

お酒に NO



未成年は大人より
も脳や内臓、二次性
徴への影響が大きく、
アルコール依存症に
もなりやすいと言われています。

タバコに NO



タバコを吸い始める
のが早いほどニコチン
依存になりやすく、や
められなくなります。
また、肺がんなど様
々な病気のリスクにもなります。

みなさんだったら、
何と言って断りますか?

人に誘われたら?
NO
はっきり断るのが大事です!
自分の健康は自分で守りましょう。

師走のし忘れ ありませんか?



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しい
とき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、
1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。
みんなも年末の忙しさで忘れていないことありませんか?



病院受診

掃除・整理整頓

健康診断の結果、歯や視力など自分の体で
気になることがあった人は、休みのうちに
受診するのも忘れずに! 受診した人で報告書
の提出がある人は、提出をお願いします!

身の回りの整理整頓はできていますか?
感謝の気持ちをこめて掃除や整理整頓をし
て、気持ちよく新年を迎えましょう!
片付いた部屋は学習にも最適ですね!

11月・12月

【全校で遊ぶ日】を実施しました!

11月・12月の保健体育委員会
の目標は、
”運動の習慣を身につけよう”
ということで、週に1回、昼休み
に【全校で遊ぶ日】を決め、保体
委員が中心となり、全学園生で
取り組みました。
天気にも恵まれ、みんなで元気
に体を動かしました!



先生達も一緒に”けいどろ”
走り回って、体もぼかぼか!
みんなで楽しく遊びました!

”長縄” ”ドッジボール” ”増やし鬼”
など毎週、違う遊びをしました!



新年に元気な顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています! よいお年をお迎えください!

