

ほけんだより

冬休み号

R3年12月21日 春日出中学校保健室発行



今月の旬：白菜・ネギ・大根
お鍋をかこんでぽっかぽか！

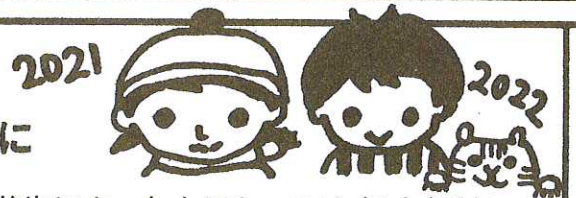
● 冬休み 始まります ●

2学期は、体育大会や文化祭、修学旅行、校外学習、ずっと延期になっていた学校行事を行うことができ、日常を取り戻しつつあるのかな、と感じました。これは、みなさんがマスクをしたり手洗いや換気をしたり、まじめに感染症予防対策に協力してくれたからです。ありがとう。

3学期も充実した日々が過ごせるよう、取り組んでいきたいですね。

生徒のみなさん・保護者のみなさまへ

冬休みを 健康・安全 に 過ごすために



一年をふりかえり、そして、新しい一年を迎える・・・中学生にも、大人にとっても年末年始、冬休みはきもちをあらたにする大切な時間です。こころとからだを健やかに、さわやかな気分で過ごすためにしてほしい5つのこと。

① 夜ふかしは、ほどほどに。

気になるテレビも多いけど・・・朝、すっきり目覚めて一日楽しく過ごすには？



② 食事で栄養しっかり補充

免疫を高める●タンパク質●ビタミン ACEを意識して、3食バランスよく。



③ 感染症予防 強化して！

冬は感染症にかかりやすくなります。

●マスク ●手洗い ●換気 ●加湿
かぞくみんなで、対策してください！



④ お酒やたばこ ダメ！ぜったい！

クリスマスやお正月、たのしい集まりが増えます。誘われても、きっぱりNO！成長期の健康に大きな影響が出るんです。



裏面 ⑤ 健康観察表 冬休み中も毎朝、体温をはかって記録してくださいね。

学習会や部活で登校するときは持ってくる。★始業式は1月11日（火）ですよ～。

健康観察表 (家庭用)



年 組 名前

日	記入の例①	22 水	23 木	24 金 終業式	25 土	26 日
体温	36.5 °C					
体調のよくないところ	ある・ない (頭痛)	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()
家族 PCR 検査	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()
保護者のサイン	春日出					
日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金 大晦日	1/1 元日
体温						
体調のよくないところ	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()
家族 PCR 検査	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()
保護者のサイン						
日	3 月	4 火	5 水 宿題できた?	6 木 早寝早起	7 金 学校モードハ	8 土 準備 OK?
体温						
体調のよくないところ	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()	ある・ない ()
家族 PCR 検査	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()	受ける ()
保護者のサイン						
日	10 祝 成人の日	11 火 始業式				
体温						
体調のよくないところ	ある・ない ()	ある・ない ()				
家族 PCR 検査	受ける ()	受ける ()				
保護者のサイン						

- ・登校しない日も毎朝、体温を計り、その日の体調も記録してください。
- ・部活動等で登校する際は持参し、担当の先生に確認してもらってください。
- ・「高熱が出ている」「本人や家族がPCR検査を受ける」、など新型コロナウイルス感染に関連することがあった場合には学校に連絡をしてください。

●春日出中学校：06-6468-7371

●受診の相談先は「新型コロナウイルス受診電話相談センター」：06-6647-0641

2022

TORA

