

スマイル

香南中学校保健室

令和4年1月11日 No.12

あけましておめでとうございます



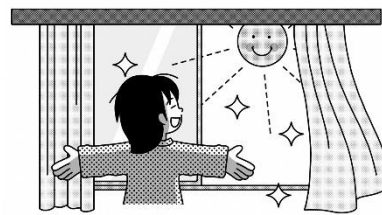
あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。今年も1年みんなが健康でいい年になりますように。まずは今月の生徒会の目標にもあったように**“規則正しい生活”**を心がけて学校モードに切り替えていきましょう。

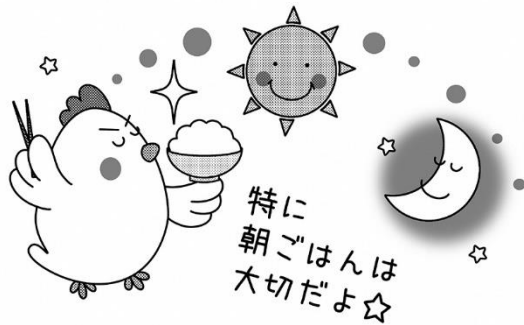
夜なかなか眠れない人は、

朝6時半までに起きる習慣をつけましょう。
早く起きる習慣が身につけば
自然と夜も早く眠れるようになります♪

まどをあけて、あびるあびる
窓開けて、朝日を浴びて、



くわい ないないどけい
空気も体内時計もリセットしよ。



特に
朝ごはんは
大切だよ☆

朝ご飯を食べていない人は、

まずは少しの量でもいいので、何か食べる習慣をつけましょう。バナナは食べやすく栄養もあるのでおすすめです♪
毎日食べる習慣がついたら、少しずつ内容をプラスしていきましょう。

新型コロナウイルスまだまだ注意が必要です！

2学期後半は感染が落ち着いていましたが、年明けには感染力が強いとされているオミクロン株も県内でも確認されました。今後、急拡大する恐れもありますので、再度感染症対策を強化していきましょう。

① 手洗い・マスクの着用・換気を徹底しましょう

ハンカチを毎日持ってきてきましょう。

体育や部活動の時以外はマスクをつけましょう。

寒くなり暖房の使用も増えると思いますが、休み時間には生活保健委員会さんを中心に廊下とベランダ側の窓を開けて換気をしましょう。



② 毎朝、検温と健康観察をしてから登校しましょう

学校から配布している**“毎日の健康観察表”**に毎朝体温を記入しましょう。発熱や体のだるさ等の風邪症状がみられる時は、症状が良くなるまでお家で休養しましょう。