

ほけんだより 3月

寺尾中学校 保健室発行 おうちの方も一緒にお読みください



4月、5月の休校から始まった今年度。マスク生活、こまめな手洗いと消毒、3密回避、今までの生活との違いにとまどいながらも、いろんなことを学んだ一年でしたね。制限を守りながら、自分の健康を管理し、周りへの気づかいを忘れなかった皆さんは立派でした。

コロナ禍でも、心もからだも大きく成長した自分をほめてあげてください。そして、引き続き、感染防止対策をしっかりととりながら、新年度も元気に迎えましょう。



この1年間
 心の健康に生活できましたか？
 一年の振り返りを
 新年度につなげよう

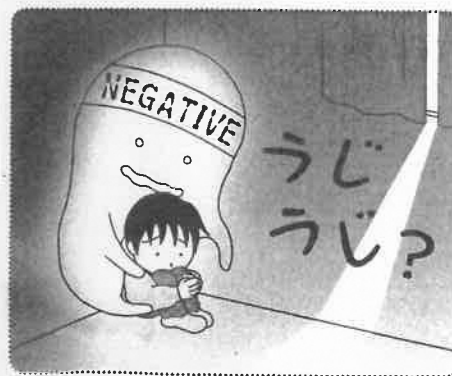
| | | |
|--|-----------------------------|---|
| <p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p> | <p>適度に運動し 体力の維持ができた</p> | <p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p> |
| <p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p> | <p>ストレス解消を 上手にできた</p> | <p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> |

《春休み中も感染防止対策をしっかりと》

- 健康観察の徹底（発熱等のかぜ症状、家庭内に体調不良者がいる場合は外出を控える）
- 規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん、食後の手洗い、携帯電話やゲームはほどほどに）
- 基本的な感染防止対策（石けんの手洗い・マスクの着用・3密の回避・適切な換気）

春休みは治療のチャンス

何度でも言います！むし歯は自然には治りません！痛みが出る前が治療を始めるチャンスです。いつもより時間が取れる春休み。ぜひ歯科医院の予約をとって、治療をしましょう。＊学校からの「治療のお知らせ」用紙を失くした場合は再発行ができます。



部屋も心もスッキリと

ポカポカ陽気の日には、窓を開けて部屋の片付けをしてみましょう。日頃の洗心無言清掃で学校を清潔に保ってくれる皆さんです！その実力、学校だけではもったいない!!ぜひ、自分の身の回りも整理整頓して、気分をリフレッシュしましょう。



別れの季節

あなたは何と
バイバイしたい？

小さな幸せ探してみよう

心が疲れている時は、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことには鈍感になって明るい気持ちになってきますよ。

学年が変わる、
環境が変わる。

CHANGE

新しい自分を見つける
チャンスです。

CHANGE

