

ほけんだより

2022年12月










保健室 P



今年も残すところ一か月を切りました。この一年はどのような年だったでしょうか？一年のまとめとなるこの時期に、自分の健康についても振り返りましょう。

□の中に○×を書いてみよう!

たいちょうかんり 体調管理、できたかな？

<p>バランスよく何でも食べた</p> 	<p>適度な運動ができた</p> 	<p>規則正しく生活し、よく寝た</p> 
<p>人混みではマスクをつけた</p> 	<p>手洗い・うがいをこまめにした</p> 	<p>よい姿勢で授業を受けた</p> 
<p>テレビやゲームは短めにやめた</p> 	<p>友達やお家の人とたくさん話した</p> 	<p>けがをした時は自分で傷口を洗った</p> 

全て○がついて人は素晴らしい！これからも健康的な生活を続けていってください。×があった人はぜひ、来年は全て○になるように体調管理をしていきましょう。

特に休み期間に入ると、生活リズムが乱れてしまいます。その結果3学期に学校に来るのが憂鬱に…そうならないためにも、規則正しい生活を意識しましょう。

きそくただ 規則正しい生活で 3学期をスタートしよう!

3学期の身体測定について

今年度は3学期の身体測定を行いません。自分の身長や

体重が知りたい人は、保健室に測定しに来てください。

保健室の先生と一緒に測定しましょう!



保健室からのミニ情報



12月4日～10日は『人権週間』です。人権とは、人間が一人一人「自分らしく生きる」権利のことです。みなさんもこの一週間はいつも以上に、お友達や自分のいいところ・好きなところを見つけてお互いを大切に生活しましょう。