

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R 6. 12. 4
幸田中学校 保健室
No. 10

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。いよいよ今年もあとわずかです。みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？一年を振り返りつつ、来年の目標を立ててみてはどうでしょうか。

もうすぐ冬休みになります。心と体をゆっくり休めながら、今年やり残したことをすっきり終わらせて、新年を気持ちよく迎えられるといいですね。



< 12月の保健目標 > 冬を健康に過ごそう

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう



～保護者の方へ～ 出席停止明けの提出書類について

◎感染症から回復し、登校を再開する際に提出していただく書類があります。

- ・新型コロナウイルス感染症：「新型コロナウイルス感染症経過報告書」

学校のHPにある様式を印刷し、必要事項を記入してください。

(家庭での印刷が難しい場合は学校からお渡しできます。)

- ・インフルエンザ：「インフルエンザ経過報告書」

病院にかかった際に病院から発行されますので、必要事項を記入してください。

(病院から発行されなかった場合は学校HPにある様式を印刷し、必要事項を記入してください。家庭での印刷が難しい場合は学校からお渡しできます。)

- ・その他の感染症：「診断及び登校（通園）許可証明書」

病院にかかった際に病院から発行されます。(病院から発行されない場合は学校からお渡しできます。学校からお渡しした際も病院に記入していただく必要がありますのでご注意ください。)



「あなたの健康法 教えてください！」

たくさん書いてくれてありがとうございます😊

2学期中は掲示しておく予定なので、まだ書いたことのない人はぜひぜひご参加ください！また、たくさんの方がいろいろな健康法を書いてくれたので、ぜひ参考にしてみてくださいね！

