

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R 7. 1 2. 4
幸田中学校 保健室
No. 10
Hello, how are you doing?

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

冬休みは デジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

● 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

オフ!

● 代替となる別の趣味などに時間をを使うようにする



その誘い
しっかり、きっぱり
断ろう!



まきこまれないでね!



～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。

・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。)

・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。)

・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。)

