

# 笑顔

家族で読もう

(ほけんだより)

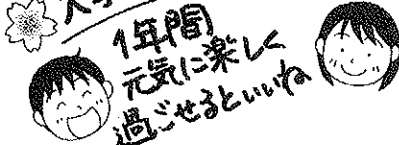
2020. 4. 14 (TUE)

No. 16 (R2 No. 1)

灘中学校 保健室

自分のからだに  
関心をもとう

入学・進級おめでとう

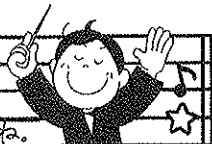


1年間  
元気に楽しく  
過ごせるといいね

健康生活は

規則正しい生活リズムと生活習慣から

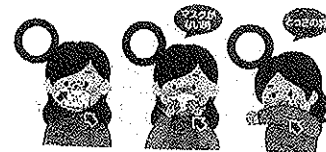
休みが長くなると、生活リズムがくずれやすくなります。学校が再開してから困らないよう、学校生活と同じリズムで過ごしてみてくださいね。



始業式、入学式があり、新しい学年でのスタートを切ったばかりですが、今年はこれまでの新学期と違うため、とまどいや不安もたくさんあると思います。でも、今、目の前で起きている現実から、何が大切で、自分たちはどう過ごさなければいけないのかをしっかりと考えて、工夫をしてみてください。

新型コロナウイルス感染症の  
拡大防止に関して

咳エチケット

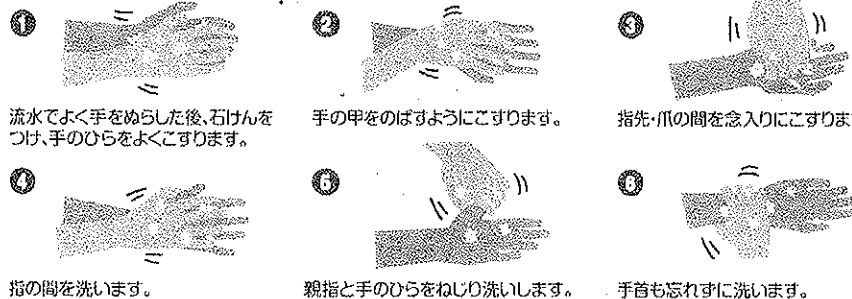


マスクを着用する  
(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

必ず石けんを使って洗うこと!!

必ず石けんを使って洗うこと!!

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗い動画  
もたくさん  
見てみよう!  
探してみよう?

お知らせ

昨日、保護者の方への文書を配付しましたが、4月～5月に実施する予定の健康診断がすべて延期となりました。また、日程が決まったらお知らせします。

お願い

4月から朝の検温と健康状態のチェックをしています。時々、忘れてしまう人もいますが、ほぼ全員の方ができています。明日から休みに入りまわす朝の検温と健康状態のチェックは引き続き行ないます。(土日も)再登校時に確認をします。また、体調に異変があったら、学校に連絡を!!



Good morning ☆

生活リズムの  
基本です!



朝と昼が一緒!  
ということにならないように...



体調不良の原因に  
便秘もある??



アスリートバアップしている  
おうちでストレッチなども  
参考にしてみてください



とにかく、ストレスを  
ためない工夫を!



石けんと手洗い、アルコール消毒がなせ感染予防になるのかという...

ウイルスは脂膜で覆われており、その膜がアルコールや石けんに含まれる界面活性剤に弱くされているから。

ほけんしつから

さあ、これから!という時の再びの休校。今、どんな気持ちになられていますか? 今回は、3月の休校とは少し状況が違います。一人ひとりが感染予防を意識して過ごすことが大切になってきます。家の中で過ごす時間も増えてくると思いますが、ストレスをためない工夫を考えてみては? 意外と楽しいかもしれませんよ。次に学校が再開された時には、また、元気な顔が見られればいいなと思っています。



このおたよりは  
養護教諭の 中本 が  
発行しています。

おうち  
まで  
届きます  
ように...