

3月になりました。思い返すと1年前の3月は、新型コロナウイルス感染症の影響で学校が休校になりました。あれから1年。ワクチン接種が始まったり、全国的に感染者が少なくなったりして、少しずつ収束に向かっているように感じますが、「新しい生活様式」はまだまだ続けなくてはなりません。マスクをとって、声高らかに笑い合える日まで、もう少し頑張りましょう。

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察
しっかり報告

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫ではない。
無症状なかかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密を避ける

× 密室で
× みんなでわちゃわちゃ
× 近くでわちゃわちゃ

2 m

思いやりの距離 **換気**

手洗い or 消毒 30 秒

石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

心は元気ですか？
第7回姿勢の日
2月18日(木)



健康委員会

心は元気ですか？ ストレスをためないためには、好きなことをしたり、体を休めたりすることが大切です。まずは正しい姿勢をして、深呼吸をしてみましょう。自律神経が整い、リラックスできます。

学校生活では、自分の希望や好みに関わらず、学習することや集団生活のルールを守ること、様々な個性を持つ仲間と協力し合うことなどが求められます。思い通りにならなかったり、予想外のことが起こったりして、つらさや不安を感じることもありますが、それらの試練や困難を乗り越えることで、私たちの心は成長していきます。

つらいときにはひとりで悩まず、友達や先生、メンタルサポーターなどに相談してくださいね。

それぞれの道を 進む時が来ました

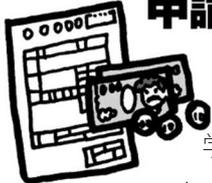


3年生へ

ご卒業おめでとうございます。健康に気をつけ、夢に向かってがんばってください!!

日本スポーツ振興センター

申請忘れはありませんか?



学校管理下でのけがで病院を受診した人は、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。

申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



1・2年生のみなさんへ

歯と口の健康週間作品募集

むし歯の予防、歯周病の予防、よくかむことなど、歯の健康を呼びかけるポスター、標語、作文を募集します。

校内締め切りは4月16日(金)です。是非、応募してください。

ポスター、標語、作文に「むし歯」の言葉を使うときは、「虫」という字は使わないでください。
(×虫歯 ○むし歯)

作品ができあがったら、新年度に保健室へ提出してください。

- ① ポスター
 - ・画用紙 (B3 四つ切) は各自用意してください。
- ② 標語
 - ・用紙は自由です。
- ③ 作文
 - ・400字詰め原稿用紙2枚半分書いてください。
 - ・作文には最初の行に題名をかいて、二行目に学校名、学年、名前を書いてください。
 - ・原稿用紙は各自用意してください。

※ 優秀作品は宇都宮市歯科医師会、宇都宮市教育委員会等主催の「歯と口の健康週間作品コンクール」に出品します。



たくさんの応募お待ちしています。



レッツ・チャレンジ!
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R2 保健だより3月」をご覧ください!

まちがいさがし 答え

