



保健だより 3月号

令和4年3月16日

前高特 保健室

この1年間、様々な制約がありながらもたくさんの学校行事が行われ、楽しく学校生活を送ることができました。新型コロナウイルス感染症予防対策は今後も続きますが、これからも元気に明るく前向きに毎日を過ごしていきましょう。

《生活習慣を見直し、新学年に備えよう！》

3月は、1年間の振り返りと同時に、新年度に備えるための時期です。健康な状態で新年度を迎えるには、今から食生活や日々の生活リズムを見直す必要があります。睡眠リズムを崩さない、食べるものの好き嫌いをなくす、便秘傾向を治す等できることを少しずつやってみましょう。この春休みも規則正しい生活をして、新学年を元気に迎えましょう。

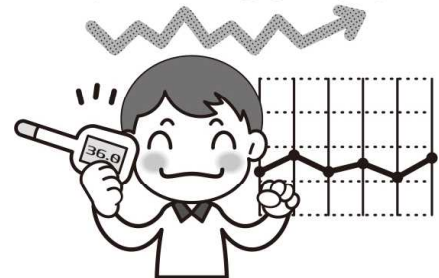


*** 春休み中も健康観察を継続してください。**

毎朝検温をし、健康観察の記録表に記録をお願いします。
新年度、4月7日の朝のHRで担任へ提出してください。



自分の平熱を
知っておきましょう



《4月から定期健康診断が始まります》

新年度に入ると、健康調査票や運動器検診問診票を配付します。お子さんと一緒に、家庭での事前の問診票記入と提出をよろしくお願いいたします。学校健診後、受診の必要な生徒にはその都度、治療のすすめを出していきます。用紙がお手元に届きましたら、速やかに医療機関の受診・治療をお願いいたします。



みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

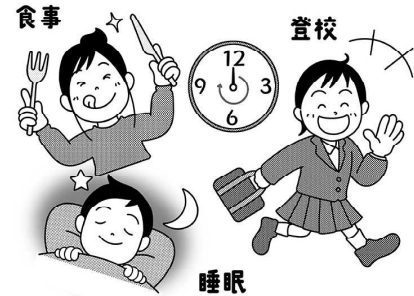


感染症対策



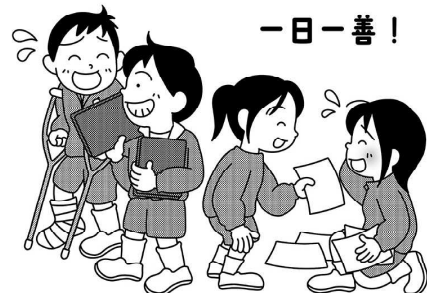
継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善!



《花粉症対策は4月下旬頃まで必要です》 ～スギ・ヒノキ花粉～



つら～い花粉症 こうしてふせよう

