

ほけんだより 3月

瀬戸北総合高校 保健室

NO. 12

2020年3月3日

卒業式が終わり、今学期が終わろうとしています。この1年間どうでしたか？何か目標が見つかったり、進む道が見えてきたりしていますか？自分の将来を考えることができる春休みになるといいですね！

今年度の振り返り（保健室 ver.）



今年度の4月から2月28日までの来室者の累計は3168人でした。（内訳：内科2687人、外科481人）来室理由は人それぞれですが、自分の心と体を元気にするにはどうしたらいいでしょうか？

みなさんが自分自身と向き合って、健康で安全に過ごせることを、保健室は願っています。



長期休みで体調を崩さない生活をしよう！

3月4日から、コロナウイルス感染対策のため、長期休暇に入ります。この長期休暇は、“**集団生活をできるだけ避けるための休校措置**”です。休み中に人込みに出かけてしまうと、感染が広がる原因になってしまいます。不要不急の外出はせず、人込みを避けてください。やむを得ない場合は、手洗いを徹底し、咳エチケットを守るようにしてください。また、新学期がはじまったとき、支障なく学校生活を送れるように、規則正しい生活をしてください。自分がかからないことは集団のためになります。そのために感染リスクを避けてください。

- ① 手洗いを徹底する！
- ② 咳エチケットを守る！
- ③ 不要不急の外出をしない！
- ④ 早寝早起き朝ごはんなど規則正しい生活をする！



お疲れさま

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよ。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



来月から、健康診断が始まります。それに伴い、「保健調査・運動器検診保健調査票」を配布しました。提出がまだの人は、春休み後、速やかに提出をお願いします。

また、「受診のお勧め」をもらってまだ受診していない人は春休みを使って医療機関を受診し、結果を保健室まで提出して下さい。よろしくをお願いします。