

ほけんだより

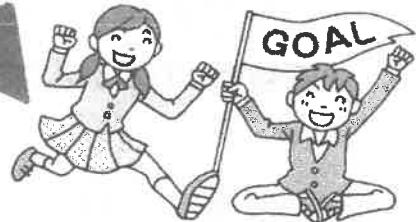
3月

2021・3・9
城南中 保健室
文責・大間

少しずつ暖かい日が増えてきて、あつという間にまとめの時期となりました。コロナの影響でこの1年はたくさん我慢をした年だったと思います。縮小・中止になってしまった行事も多く、今までの生活から大きく変化しました。学校でみんなと会えなかったり、消毒や毎日の検温、マスクをした生活、大きな声で歌を歌えない、距離をいつもあけていなくてはならない…当たり前にできたことができなくなつた時、当たり前にできることの大切さを実感したのではないでしょか。そして「健康でいること」・「つながること」の大切さを改めて感じる年になったのではと思います。

今後も with コロナの生活は続きます。一人ひとりができることを変わらずにしていきましょう。新しい環境で新たな出会いを楽しみにしながら…。

自分メンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！



Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



花粉が飛びはじめ、目のかゆみや鼻水など花粉症の症状を訴える人が増えてきました。

目や鼻に触れる機会が多くなるとコロナウイルスの感染リスクもより一層高まります。

花粉対策をして早めに病院へ行くことをおすすめします！！



かぜかな? もしかしたら 花粉症?



の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

かぜ? 花粉症? ▼チェックしてみよう

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 热はない | <input type="checkbox"/> くしゃみが連續して出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい | <input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある |

たくさん当てはまつたら、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

花粉症がひどい人は箱ティッシュを準備したり、病院で薬をもらうとよいでしょう！



3年生へ

卒業おめでとうございます

これからの方々の夢や目標はより身近で、より具体的なものになるでしょう。自らで考え、決断し、選択していくことが必要となります。また、たくさんの頑張りが必要となり、また頑張ってうまくいかないこともあると思います。

どんな状況であったとしても健康であることは将来の方々を助けてくれます。健康に気をつけて、元気でいてくださいね。これからもずっとずっと応援しています。出会えて嬉しかったです。出会えたことにありがとう。

大間 絵理奈

