

ほけんだより 9月

2021.9.6
城南中・保健室
文責・興石

9月12日までの「まん延防止等重点措置」が発令され、分散登校での2学期がスタートしました。

今まで以上に予防対策を徹底し学校生活を送ることに、心身ともにめげずまいそうですが、これまで行ってきた城南中感染防止ルール「自分が感染していると思って、人にうつさない行動」を継続実行し一日も早く全員がそろい、落ち着いた学校生活が送れることを願っています。



夏休み明け、さらに分散登校になり「なかなか学校のリズムに戻れない人が多いなあ〜」と感じていますが、みなさんは、どうでしょうか！？

自分の生活を見直し、一日も早く学校生活モードに切り替えましょう！！

しっかり刻もう、朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
---	---	--

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分の落ちないへ

暑いからシャワーだけ...と言わず

心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ

めろめのお風呂にゆっくり入ろう

たんぱく質をゆめにとる

色の濃い野菜を食べる

クーラーに当たりすぎない

うおー

きちんと水分補給

ジュースよりお茶・水を！

夏の疲れ

残っていませんか？

甲府市の
皆さん!

市民みんな で新型コロナウイルス

かんせんかくだい

ふせ

感染拡大を防ごう!

新型コロナウイルスの感染者数が激増しています。
感染拡大を防ぐためには、一人ひとりが
さらなる**危機感**をもって取り組まなければいけません。

自分や家族、周りの大切な人を守るために、
いま一度、基本的な感染予防策の徹底をお願いします!

正しく使おう **マスク**



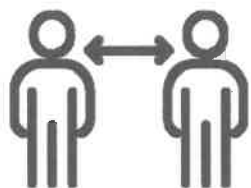
会話時は必ず着用!

こまめにしよう

手洗い・手指消毒



めざそう! **ゼロ密**



密接

密集

密閉

感染した人を
責めない



不安な気持ちはみんな一緒です。感染した
人が早く治るよう、みんなで支えましょう。



感染力が強い変異株にも、
基本的な感染予防策が有効です。



甲府市