

# 保健室だより



上中学校  
健康振り返り号  
R5.3.24 発行

1年間の  
自分自身を  
ふりかえって  
みましょう

いよいよ明日から春休みです。今年度も新型コロナウイルスによる制限がありましたが、昨年度よりは緩和され、少しは活動できた年のように思います。

保健室の様子は、活動が活発になったためか、病院搬送した生徒が多かったように思います。体調不良者も昨年度よりも増えました。

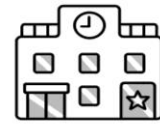
3月からマスクの着用が緩和され、5月には、感染症の分類の見直しが検討されています。以前のような学校生活がもどってくるまであと一息というところでしょうか。

皆さんにとって今年度はどんな1年間でしたか？下の表を使って1年間を振り返ってみてください。そして、来年度は、心機一転、気持ちを新たにしているいろいろなことにチャレンジしてみてください。

## 今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分に取った	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた



ココロとカラダのよりどころ 保健室

## 1年間を振り返ってみました



けが 393人



病気 438人



その他 多数

みなさんの元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてね。

イヤホン・ヘッドホンは  
危険に  
気づける  
音量で  
聴こう



イヤホン、ヘッドホン、スマホ、傘さし運転、無灯火

ダメ! 違反です!!

## 1年間ありがとうございました

