

ほけんだより 2月

R4/2/9

NO.13

養護教諭：日下 あかり

寒い日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか？今年度も残すところあと2か月です。次の学年につながるような過ごし方をしてみましょう。

* 今月の保健目標 *

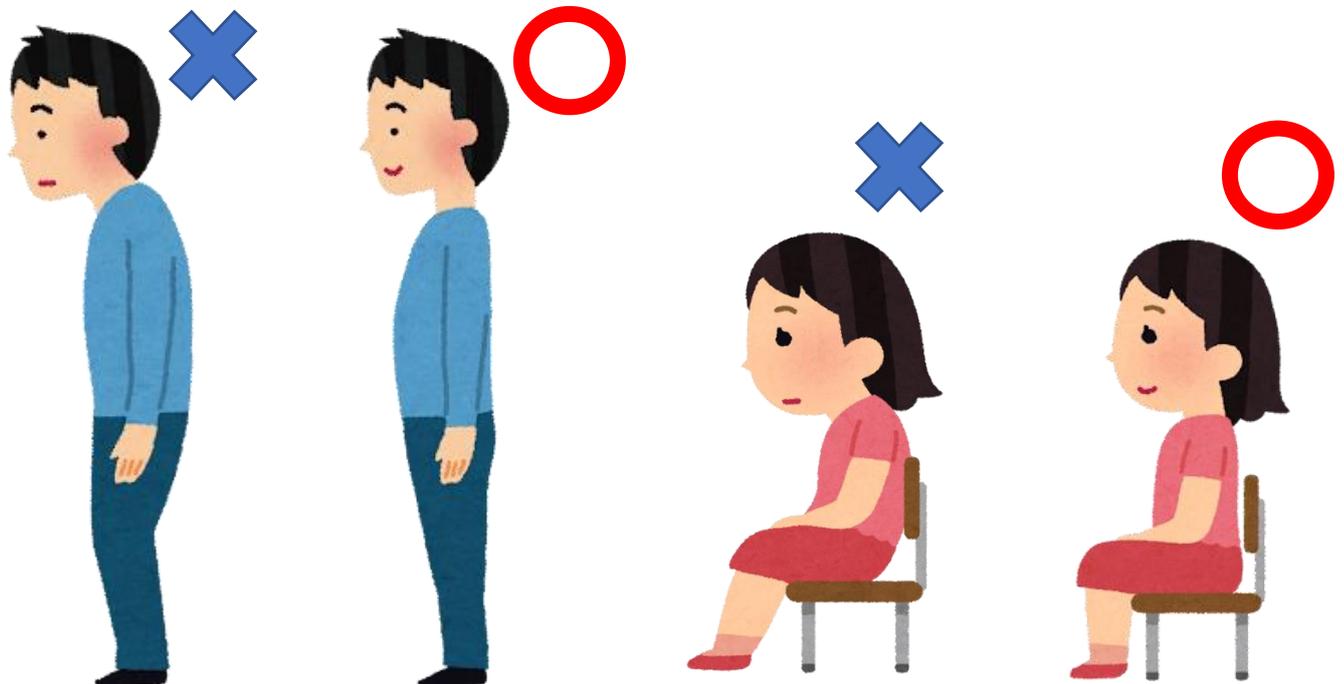
姿勢を正しくしよう

寒いとつい、ポケットに手を入れて背中を丸めて歩いてしまいがちです。登校している様子を見ると、背中が丸くなっている人がいます…。



背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩がこってしまうこともあります。

背筋を伸ばすことを意識しましょう。歩く時はポケットから手を出しましょう。



みやぎけん

宮城県において、

かんせん
感染レベル2+

がつ にち がつ にち きんきゅうとくべつようせい
2月1日～2月28日までは「緊急特別要請」

がだされています。

1月に入ってから学校や高齢者施設などで、新型コロナウイルス感染症の感染が多くみられて
いることなどから、学校において感染予防を強化し、部活動は自粛となりました。もう一度、
感染予防について、一人一人が積極的に取り組んでいきましょう！

●体調不良のときは登校を控えてください。

発熱や喉の痛みなど、体調不良のときは登校せず、ぜひ受診をしてください。

また、家族の方が体調不良の時も、学校に登校できませんので、注意してください。

(その時は出席停止となります)

万が一、PCR検査などの検査をすることになった場合は、必ず学校に連絡をしてください。

検査の結果も分かり次第、すぐに学校に連絡をお願いします。

●体調を整えよう！

寒さで体も冷えて、体調を崩しやすい時期です。服装の工夫や、規則正しい生活、バランスのとれた食事、しっかりと休養（睡眠）するなど、自分で取り組めることをしていきましょう。

●みんなで教室の環境を整えよう！

休み時間は必ず換気をしよう！加湿器に水は入っていますか？

みんなで過ごす教室を、良い環境に整えていきましょう。

