

だ・からだ



冬休み号

R3.12.23 泉中 ほけんだより

今年はどうな年でしたか？今年最後の月12月，うれしいこと，楽しいことはよい思い出に！嫌なこと辛いことはさっぱり忘れて新しい気持ちで新しい1年を迎えるようにしましょう。

充実した冬休み・あなた次第



強制ではありません。これは自分との戦いです。



今年の冬休みも泉小中学校保健委員会の取組「早ね早起きかみかみ朝ごはん・アウトメディア・毎日運動」チャレンジカレンダーにチャレンジします！がんばってチャレンジすれば，きっと心身共に健康的な冬休みが送れるはず！

アウトメディアデーを作ろう！

受験生のみなさん！本番に向けて体調管理をしっかりと！

朝型生活のスヌメ

試験開始の午前9時

7時過ぎに起きました。まだ眠いです。おなかもすきません。食べる時間もない。うんちはいつ出たのやらなんだがおなかがいっぱいになりません。



毎日6時にスッキリ目覚めます。朝食も食べて脳もおなかも栄養満タンです。うんちもバッチリ絶対調子ですがやっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どっちかな？

ふだんと変わらない生活+コロナ予防生活を送ろう！

生活が不規則になりがちな冬休みですが，できるだけ毎日，決まった時間に寝て，決まった時間に起きるように努力しましょう。

冬にむし歯になる人が多いといわれています。それは，家の中にいることが多いので，ついお菓子などをつまんでしまうのが原因といわれています。口の中を清潔に保つことは感染症予防にもなります。食後の歯みがきも忘れずに。



誘惑に負けない意志 断る勇氣

未成年の飲酒は犯罪です！



自分を見失うな
万引き、夜遊び、タバコ、お酒、薬物、援助交際…誘って、誘われて、流されて、手を出すほど自分の進むべき道がわからなくなります…

誹謗中傷は犯罪です。



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



保護者の方へお願い

冬休み中に、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が疑いも含めて発生した場合は、必ず学校までご連絡ください。新型コロナウイルスについては、濃厚接触者になった場合もご連絡をお願いします。

また、学校から配布する健康チェックカードを使って体温や症状、行動履歴など記録をしておいてください。

3学期が始まってでも出席停止期間（登校の条件）がクリアしていない場合は、出席停止になり登校できません。

インフルエンザについては「再登校報告書」（泉中ホームページからダウンロード可）をご家庭で記入し、登校時に担任に提出してください。

笑



- ★笑うと、NK細胞が活性化し、がんの薬よりも早くがんにくくこともある。
- ★笑うと、カゼ・インフルエンザなどの感染症の予防・治療に効果的。
- ★笑うと、気分が良くなり、モチベーションが高くなる。
- ★笑いは、精神的な病気にも効果がある。

- ★笑う好みが同じ仲間とおしゃべりして笑うと効果がアップする。
- ★冷え込んだ人間関係にも、笑いは「心の湯たんぽ」になる。

年末年始は、漫才やコントを観て大笑いしよう！



感染予防も わすれずに！

笑顔×笑顔=楽しさ100倍！

