



明日から冬休み！

今日で2学期が終わりました。明日からは冬休みです。冬休みの予定はたてましたか？ 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの対策をしながら、充実した冬を過ごしてください。そして3学期が始まったら、冬休みの思い出を教えてくださいね！



冬休みを健康に過ごすために・・・生活リズムを整えよう！

【生活リズムを整える3つのポイント】

① しっかり寝る！

寝る時間と起きる時間なるべくずらさないようにしましょう！

② 毎日朝・昼・晩ご飯を食べ、一日の中でバランスをとる！

まずは朝ご飯をしっかり食べ、一日のエネルギーを補給しましょう！

③ 体を動かす！

冬は運動しにくくなりますが、雪かきを試したり、地域の体育館に行ってみたりと様々な方法がありますよ！



3学期に向けて冬休みに気を付けたいこと

- ☐ むし歯の治療や視力の確認をしよう！
- ☐ 体調を整えよう！
- ☐ 感染症対策を忘れずに！

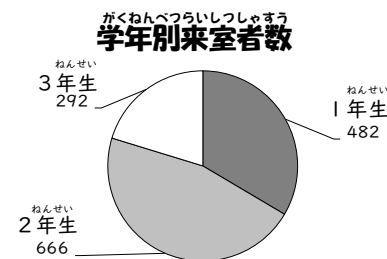
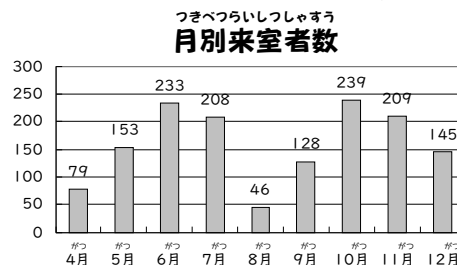


楽しく充実した冬休みを過ごしましょう！

1～2学期の保健室を振り返って（4月8日～12月18日）

保健室を利用した人・・・**1,440人**

内科：842人、外科：490人
その他：108人



利用内容で多かった症状は、内科では「頭痛」、外科では「すり傷」でした。感染症対策のためにも、長期休みは生活リズムを意識して生活しましょう！

【保護者の皆様へ】

2学期中も生徒を万全の状態で学校に送り出していただきありがとうございます。また、生徒の体調不良のときには、迅速な対応をしていただいているおかげで、学校・寄宿舎での感染症の拡大を予防できています。今年は雪が多く、これからさらに寒さが増しますが、保護者の皆様もくれぐれも御自愛ください。冬休み中のお願いが二つありますので、御確認をお願いいたします。

◆ 冬休み中の二つのお願い ◆

○ 冬休み中に「定期薬の変更」や「新たな薬の追加」などがあった場合は、3学期の始めに必ず、「薬品使用に関する願出書」に「薬品情報」を添えて提出してください（寄宿舎生は寄宿舎職員へ、通学生はホームルーム担任へ）。また、学校・寄宿舎では、湿布以外の「市販薬（一般用医薬品等）」を預かることはできません。誤って持参された場合は返却しますので、御了承ください。

○ 冬休みを利用して歯科や眼科などを受診されることをお勧めします。早めの治療が将来の健康につながります。