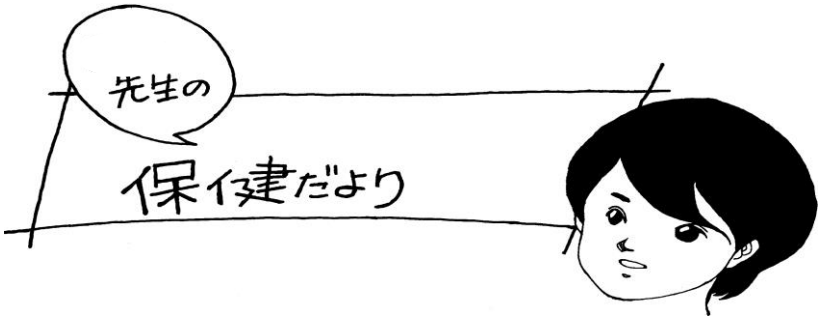

令和４年３月24日発行
第11号
伊王島小中学校　保健室

○　１年間の生活を振り返ってみましょう。

今日で３学期が終わります。小学生も中学生も，健康に，安全に，楽しく学校生活を送ることができたでしょうか？今年も新型コロナウイルス感染症の影響があり，生活の中で悩むことも多い１年間でしたが，この１年間で体も心も成長し，できることも増えたと思います。ぜひご家庭でも１年間を振り返ってみてください。その中に健康に関することはありましたか？小さなことでも，健康を支える大切な行動です。できるようになったことは，今後もぜひ継続してください。

明日から春休みが始まります。うっかり体調を崩してしまったり，ちょっとした不注意でけがをしてしまったりすることのないように注意が必要です。日中は暖かくても，朝夕は気温が下がります。気温や自分の体調に合わせて衣服を調整し，感染症の予防を心がけましょう。また，春休みに生活リズムが乱れてしまうと，元気いっぱいの状態で新学期を迎えられなくなってしまいます。特に，睡眠は起床時間と就寝時間を決めて，しっかり確保するようにしましょう。

★生活の中で注意してほしいこと

食事	食べ過ぎ・食あたり・欠食・偏食　など **➔３食バランスよく食べよう。**
睡眠	夜ふかし・睡眠不足・昼夜逆転　など **➔早寝・早起きを心がけよう。**
けが・事故	交通事故・火事・転倒・火傷　など **➔周囲をよく見て行動しよう。**
病気	風邪・インフルエンザ・胃腸炎　など **➔手洗い・うがいで予防しよう。** **➔マスクは正しく着用しよう。** **➔毎日体調チェックをしよう。**
メディア	長時間の利用・ネット上のトラブル　など **➔「我が家のルール」・マナーを守ろう。**
その他	飲酒・喫煙　など **➔誘われても必ず断る。**

○　春休みは，検査・治療のチャンスです。

治療や検査に行けなかった人は，新学期までに受診するようにしましょう。

新学期になると，学校でも健康診断が始まります。健康面について心配事がある場合は，少しずつ準備を始めておきましょう。特に，歯の治療が必要な人，眼鏡やコンタクトの度が合っていないと感じる人，黒板の文字が見えづらいと感じている人は，受診をするように計画を立てましょう。