

ほけんだより 1月

令和4年1月11日 松原市立松原第七中学校 保健室

あけましておめでとうございます!! 新しい年がはじまりましたね。今年はどうな目標を立てましたか? みなさんにとって、素敵な1年になりますように……

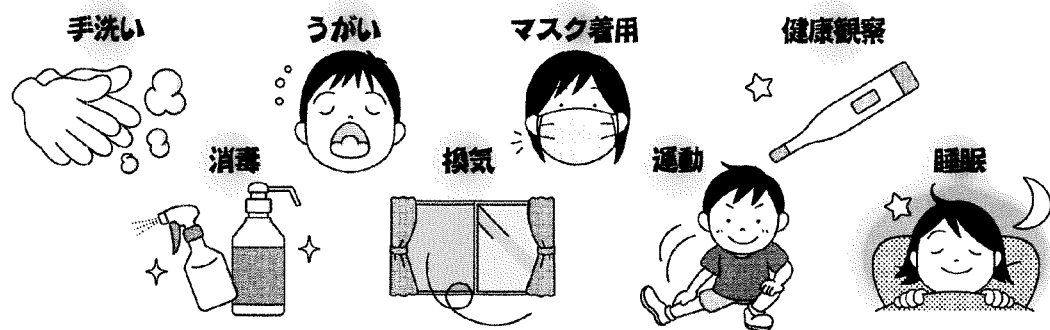
今年の目標を書いてみよう。



みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか? 生活リズムをくずしてしまった人も多いのではないのでしょうか。早く学校生活のリズムに切り替え、元気に過ごしましょう。引き続き毎朝体温を測り、自分でも健康観察し健康観察表に記入してください。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



寒さがますます厳しくなり、体調をくずす人が増えそうです。今までどおり、手洗い、マスク着用、換気、睡眠をきちんととるなどしっかり予防をしましょう。

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～



それから、手をふくきれいなタオルを忘れず持参しましょう。

3年生のみなさんは、進路決定にあたって重要な時期をむかえています。それぞれの目標に向かって準備をしていることでしょう。大事な試験などを控えている人たちにとってもそろそろ切りかえの時期でもあります。これまでのように多少無理をしても夜遅くまでみっちり勉強する生活を続けたら……。疲れがたまって体調をくずしてしまうかもしれませんし、乱れた生活リズムのままだと試験当日に実力を発揮しにくくなりかねません。自分のこれまでの努力を信じて、生活リズムを朝型にし、体調を整える期間をもってほしいと願います。

本番に向けて 体調管理も しっかりと!

受験生の
みなさんへ

