

健



春休みを
健康に過ごそう



魚沼市立湯之谷中学校
保健室

もうすぐ春休みです。短い休みですが、1年間の健康を振り返り、新年度に向けた準備期間として大切に過ごしてください。

* 睡眠を中心とした生活リズムを整えよう *

春休みも いきいき健康づくり週間！！

春休み中でも、早寝早起き朝ご飯！自分の生活を見つめ、考えて、改善していきましょう。自分で目標を決めて、「睡眠」を意識した規則正しい生活を実行しましょう。



* 感染症を予防しよう *

1. 手洗い・うがい・手指の消毒
2. 換気(暖房をつけているときも常時)
3. マスクの着用(場面や体調に応じて)
4. 人ごみを避ける
5. 規則正しい生活で、免疫力・抵抗力UP!
6. 体調が悪いときは無理に登校しない

＊今年度は、大きな感染症の流行はありませんでしたが、春休み中も感染症対策をしっかり行い、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。

★春休み中も、感染症にかかった場合は、必ず連絡してください。

【 湯之谷中学校 025-792-0295 】



* 病気の治療を済ませよう *

○健康診断の結果、“精密検査や治療を受けるよう勧められたが、まだ受診していない”という人は、春休み中に受診して、治療や検査を済ませるようお願いします。

＊受診結果は報告書に記入してもらい、新年度、学校へ提出してください。



* 心構えとリラックス *

○新学期の目標を立てておくことは大事ですが、気合いを入れすぎても疲れてしまいます。自分に合ったペースで目標に向かって進めるよう準備しましょう。

新学期に準備するもの

- 歯みがき道具…歯ブラシを準備してください。給食後の歯みがきをしっかり行いましょう。
- 内履き …春休み中に洗っておきましょう。

＊新学期にあわてないように、早めに準備をお願いします。

