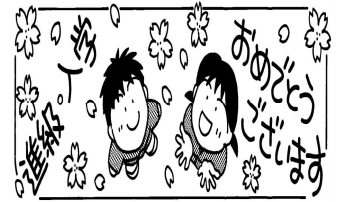




令和2年4月7日

NO. 1 にじの丘中学校
保健室

体も心も健康な一年に！



入学、進級おめでとう！

今日からにじの丘中学校で新しい生活が始まります。みなさんが、体も心も健康に過ごすことができるよう、全力でサポートします。

「ほけんだより」には大切な連絡も書きますので、必ず家の人にも見せてください。



kosugi

祖東中学校から来ました 養護教諭の小杉朱美（こすぎあけみ）です。
得意なことはとげぬき、苦手なことは整理整頓です。みなさんの名前を早く覚えたいと思っています。気軽に声をかけてくださいね！
「『自分のことが好き』と言える子」
「あたたかい人間関係を築ける子」
「基本的生活習慣が身についている子」みんなにはそんな人に育ってほしいと思っています。保護者のみなさまも、どうぞお気軽に保健室にお越しください。

健康観察をしっかりと行いましょう！

新型コロナウイルス（COVID-19）感染が広がり、世界中が危機的状況にあります。せっかく新しい学校での生活が再開するかと思っていましたが、感染拡大を阻止するため4月19日まで休校になりました。学校が再開したときに、みんなが元気で登校し、楽しい学校生活を送ることができるよう、休校中の健康管理には十分気をつけてください。



< 新型コロナウイルスに負けないために >

- ① 手洗いをしっかりと行いましょう。石けんと流水で30秒程度洗うことが大切です。
- ② 「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」に心がけ、免疫力を高めましょう。
- ③ 不要不急の外出は控えましょう。特に、密閉、密接する空間は控えましょう。
- ④ 体調がすぐれないときはしっかりと静養して、症状の悪化を防ぎましょう。重症化すると、命に関わる重大な肺炎を起こすことがあります。
- ⑤ 発熱や咳、強い倦怠感（体がだるい）が続くときは、瀬戸市役所のホームページを参照に、瀬戸保健所（電話 0561-21-1699）に相談してください。



kosugi

毎日毎日、新型コロナウイルス関連のニュースが流れ、とても不安な気持ちになっていると思います。今、私たちにできることは、自分の健康を守るためにはどうしたらよいのかということ、一人一人が真剣に考え、行動することだと思います。裏面に休校中の健康チェックカードがあります。毎日取り組んでください。みんなと会える日を心から待っています。