

4月に元気よくスタートができるように 今から準備をしておきましょう

いよいよ24日から春休みです。体調を崩したりしないように、休業中であっても、規則正しい生活を心がけましょう。

◆ 決まった時間に起きましょう。

毎日決まった時間に起きることが、生活のリズムを整えることにつながります。

◆ 1日3食しっかり食べましょう。

学校に行っている時のように、1日3食、決まった時間に食べるようにしましょう。



◆ メディアの利用は時間を決めて。

テレビ、ゲーム、パソコンは、長時間利用することのないように時間を決めてからにしましょう。

3月30日(金)は、ノーメディア・デーです。



◆ 決まった時間に寝ましょう。

夜更かしをすると、生活のリズムが一気に崩れてきます。休みであっても、毎日決まった時間に布団に入るようにしましょう。

保護者の皆様へ

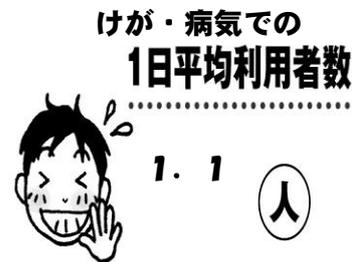
本日、家庭連絡封筒を配付いたしました。保健調査票や結核問診票等、新年度に必要な書類が入っています。記入漏れのないようご確認の上、4月6日(金)に、入ってきた封筒に入れて忘れずに提出をお願いいたします。

黒板の見えにくさを感じる、むし歯があるなど、治療の必要がある方は、春休みの機会を活用し受診をしてください。

その他、保健に関することをご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

保健室の 1年間

3月15日現在



今年度は、けがや病気で来室する生徒が昨年度に比べて減少しました。また、インフルエンザ等の感染症の発生も昨年度より減っています。

来年度も、生徒一人一人が規則正しい生活を心がけ、元気に学校生活を送ってほしいと思っています。

1年間、保護者の皆さんにも、たくさんのご協力いただき、ありがとうございました。4月からもよろしくお願ひいたします。

春休み中に点検をお願いします

- 制服はボタンやホックがほつれていたりしていませんか？
- 制服のズボン丈、スカート丈は身長に合っていますか？(特に女子は、膝の皿が完全に隠れる長さにしてください。)
- 体操着のズボン丈は身長に合っていますか？
- 体操着の袖口や裾がほつれていませんか？
- 体操着長ズボンの膝部分に大きな穴があいていませんか？
- 内履き・外履きは足のサイズに合っていますか？
- 内履きがひどく汚れていたり、穴があいていたりしていませんか？



新年度になりますので、確認をしてください。ズボンに穴があいていたりすると、大きなケガにつながることも考えられます。必要な場合は、修繕・買い換えをお願いいたします。