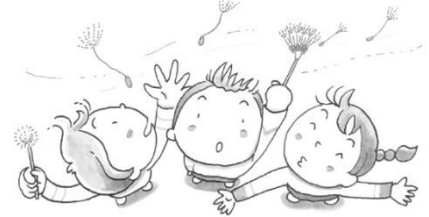




## 春休みが始まります



3学期もあと少し。この1年は、とても早く感じませんでしたか？「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われるそうですが、行事が多いと長く感じ、毎日同じことの繰り返しだと、あっという間に過ぎたと感じるそうです。部活や様々な行事の中止・縮小など、多くの我慢をした1年でしたね。みなさん、本当によく頑張りました。感染症予防のための毎朝の検温、丁寧な手洗い、マスクの着用、換気など、努力したことに自分で自分に“はなまる”をあげてください。

明後日から約2週間の春休みが始まります。春休み中も感染症対策を忘れずに、元気に過ごしてください。



## 「健康の記録」について

3月の「健康の記録」を明日回収します。

春休み用の「健康の記録」をあらためて配布します。春休み中も、毎朝の検温をはじめ、感染予防対策をして過ごしてください。春休み用の「健康の記録」は、始業式に回収します。

## 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



しっかり報告

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

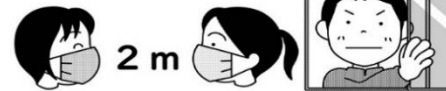
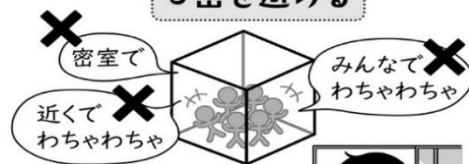
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

き り と り

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

新宿区立四谷中学校

年 組

(保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可)

春休みの間に

# 自分メンテナン



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

## リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

## 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

## 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

## 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



## 音の力で脳をリラックス！

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか？ アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したものの）の一つで、リラックスしているときに出ています。



例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いているときも同じ。生活に心地よい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの設定にして楽しみましょう。



## 1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした