



入学おめでとうございます！！

保健室の渡辺みさ子です。

桜の木は、大地に根を張って見事な花を咲かせています。校舎は、満開の桜に囲まれています。

残念ながら新型コロナウイルスの猛威のために、休校が延長されました。春の陽気に誘われて、ふらふらと外出したくなりますが、外出を控え、自宅で充実して過ごすために何ができるのか。登校した時には、みなさんの工夫したことを教えてください。登校できる日を、待っています。

今日の一句：

いくたびの苦難も見たか花盛る みさ子

学校医の先生

敬称を省略します

内科	吉田 道弘(吉田内科クリニック)
	高橋 克伸(高橋整形外科医院)
歯科	鶴田 勝久(つるた歯科医院)
眼科	吉川 洋 (宗像眼科クリニック)
耳鼻科	本田 和良(ほんだ耳鼻咽喉科)
薬剤師	黒木 幸治(クローバー薬局)

健康観察

健康状態を知る

きつい、喉の痛み、咳、痰、腹痛、下痢、発熱などの症状はありませんか。

学校の健康観察簿には、元気印の「・」を記入しています。家庭でも、毎日「元気です」を確認してみましょう。もし、症状がある時には、大人の人に相談し、早く改善しましょう。

健康5ヶ条

免疫力を維持

健康づくりの基本は、健康5ヶ条。免疫力を維持して、「どんなウイルスや細菌」にも負けない身体を日々作りましょう。もし、家庭でできていないことがあれば、少し変えいきましょう。

け 快眠

けっして
夜更かししないこと



ん 快便

がまんせず、
トイレに



こ 快食



ごはんは、
朝から
しっかりと



う 快(活)動

運動は、適度に
マイペース



に 快笑

にっこり
笑顔であいさつを

運動不足が心配です。中学体育実技の教科書15ページを中心に、1人でできるストレッチが載っています。毎日続けることが、豊かな心と身体を作ります。

手づくりマスク

挑戦してみよう

裏面に、例を載せています。じっくりと時間をかけて作る方法や、手縫いやミシンを使用しない方法もあります。自分のやりたい方法を、挑戦してみましょう。