自分の健康 1号



令和2年4月9日 宗像市立日の里中学校 養護教諭 渡辺 みさ子

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

微称を省略します

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ケ条

免疫力を維持

健康づくりの基本は、健康5ケ条。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

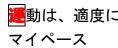
<mark>ん 快便</mark> がま<mark>ん</mark>せず、 トイレに





ごはんは、 朝から しっかりと

う 快(活)動



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。

手づくリマスク 挑戦してみょう

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。