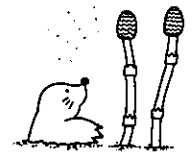


No.264 『すべての蕾よ花と咲け』

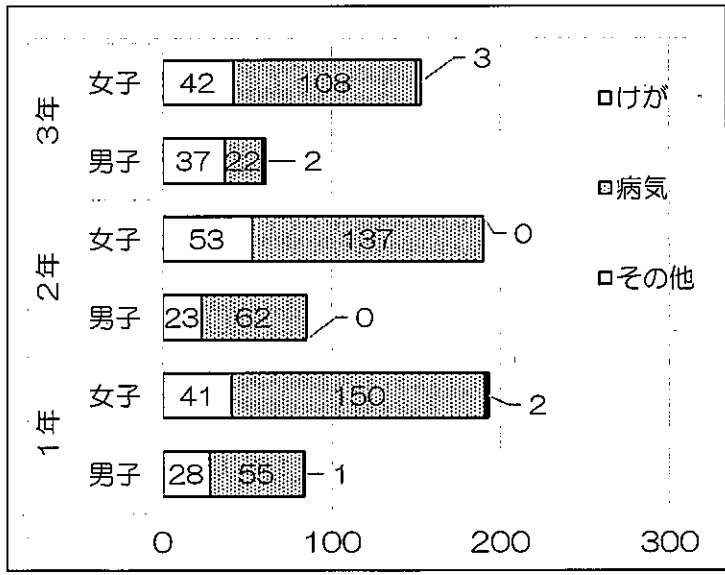
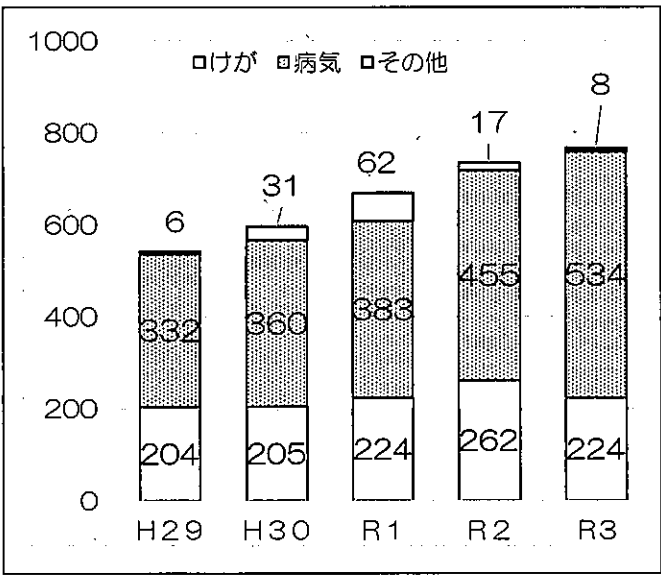
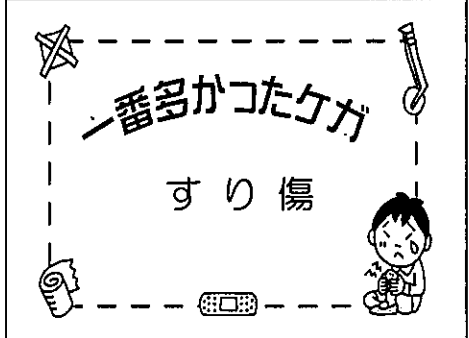
令和4年3月24日 松江農林高校・保健部



春らしいやわらかな日差しになってきましたね。1年間の学校生活はいかがでしたか？令和3年度も、新型コロナウイルス感染症予防の為、手洗いの励行やマスク着用などの対策を続けている状況です。しかし、3月に入っても感染者数は100人前後で続いています。0（ゼロ）にはなりません。引き続き、感染予防対策を行い、自分の身は自分で守りましょう！それでは、明日からの春休みを有意義に過ごして、4月には元気な姿を見せてください。



令和3年度保健室利用状況（4月8日～3月16日）



R3年度の保健室利用者は3月16日までに766人の利用者がありました。R2年度の3月16日までの利用者が723人でしたので、43人の利用者が増えています。利用者は増加傾向です。体調が整うように、生活を振り返ってみましょう。

3月16日までの保健室利用状況数は、1年は277人、2年生は275人、3年生は214人でした。3年生は1,2年生に比べて利用者が少なかったです。3年生は年長者として学校生活を健康的に過ごせる為の術（すべ）を持っていたのでしょうか。素晴らしいです。

スポーツ振興センターへの申請は2月までのところで53件ありました。昨年度が50件でしたので、3件増えました。ケガの発生が少なくなる様に日頃から気をつけましょう。

裏面へ

<<春休み中にしておくこと>>



① 病院の受診

健康診断で「要受診」となっていた項目のある人は、春休み中に受診しましょう。新学期が始まると気ぜわしくてなかなか受診する時間が作れないかもしれません。歯の治療も早めに済ませておくといいですね。

② 書類の提出

スポーツ振興センターの手続きを行うための書類を持っている人は提出してください。

③ 規則正しい生活

生活リズムが乱れたまま新年度を迎えるとスタートでつまずいてしまうかもしれません。一日3食、早寝早起き、適度な運動を心がけましょう。

春休み
は
自分メンテナンス!

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。

むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、
新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

あなたの元気を守るのは?

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身!

コロナに負けない!



春休み中も体温測定を引き続き行ってください。4月8日始業式の日「健康観察シート」を回収します。忘れないようにお願いします。

4月19日(火)に身体測定を実施します。身体測定の際は本校指定の体操服で実施します。教室移動などにより体操服をなくさないように気をつけてくださいね。