

保健だより

はるやす



春休みに気持ちのリセット!



令和4年3月23日
相馬支援学校保健室
NO. 15

たの ぎょうじ てあら かんせんしょうたいさく
楽しみにしていた行事もできなかつたり、マスクや手洗いなど感染症対策に
きをつかつたり、今年も新型コロナウイルス感染症に振り回された一年でした
ね。それでも、みなさんが一人一人がんばってくれたので大きな流行になりま
せんでした。

しがつ うえ がくねん あたら がくねん
4月からは、ひとつ上の学年になります。新しい学年では、どんなことをが
んばりたいか、春休みに考えてみてくださいね。



休みでも、いつもと 変わらぬ生活を



はやね はやお
早寝・早起き!



あさ はんを た
朝ごはんを食べよう!



からだを うご
からだを動かそう!



ゲームはほどほどに...

はるやす かんせんしょうたいさく わす 春休みも感染症対策は忘れずに!!!

しんがた かんせんしょう お はるやす かんせんしょうたいさく
新型コロナウイルス感染症は、なかなか終わりがみえません。春休みも、感染症対策をしっかりと
す すごしましょう。しんがた かんせんたいさく かつよう
新型コロナウイルス感染対策チェックリストも活用してください。

マスクを着けよう



会話する時、
3密の場所は特に

こまめに
手洗い・消毒しよう



手指全体に

丁寧に

3密を避けよう



密閉

密集

密接

こまめに
換気・消毒しよう

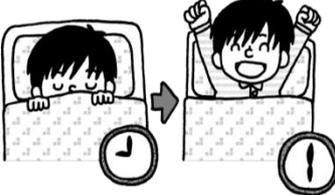


トイレ・
洗面所の
共用部分

スイッチ・机
ドアノブなど
人が触る部分

1年間の健康生活をふり返って

できたことは□の中に○を書きましょう。

<input type="checkbox"/> <p>はや はやお 早ね早起きをした</p> 	<input type="checkbox"/> <p>あさ まいにち た 朝ごはんを毎日食べた</p> 	<input type="checkbox"/> <p>す 好ききらいなく何でも 食べた</p> 
<input type="checkbox"/> <p>しょくご は 食後に歯をみがいた</p> 	<input type="checkbox"/> <p>そと あそ 外でよく遊んだ</p> 	<input type="checkbox"/> <p>とも なかよ 友だちと仲良くした</p> 
<input type="checkbox"/> <p>てあ 手洗い・うがいをした</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ハンカチ・ティッシュ も ある をいつも持ち歩いた</p> 	<input type="checkbox"/> <p>だれにでも元氣よく あいさつした</p> 
<input type="checkbox"/> <p>ありがとうをよく言った</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ゲーム、スマホは決め じかん まも つか た時間を守って使った</p> 	<input type="checkbox"/> <p>いえ てつだ 家の手伝いをよくした</p> 

診断

- が10以上の人：油断しないでこの習慣を続けましょう
- が7~9の人：○がつかなかったところを重点的に実行しましょう
- が6以下の人：反省して、守れる目標を決めましょう



4月6日、元気に会いましょう!