



# すまいる

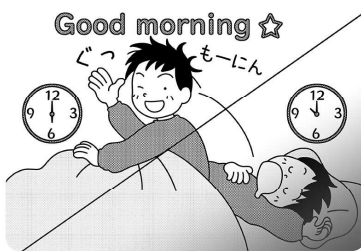
令和2年4月28日  
大宮中学校・保健室

保健目標：梅雨時の健康について考えよう

## 自粛疲れしていませんか？

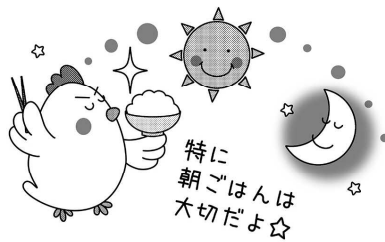
新学期が迎えられずに4月が終わり、ゴールデンウィークを迎えようとしています。思うような生活が過ごせず、心も体も落ち着かない日々ではないでしょうか。それでも学校が再開される日を心待ちに、今の“ガマン”が明日を迎える“原動力”になることを信じていきましょう。

### 学校再開に向けて「今」できること！！



\* 毎日決まった時間に起きる

\* 毎日3食きちんと食べる



特に朝ごはんは大切だよ☆

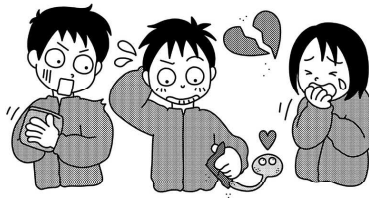


\* 朝、決まった時間に排便をする



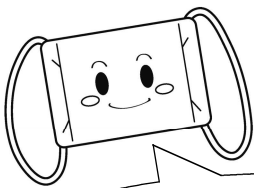
\* 継続して適度な運動をする

\* 手洗いなど身のまわりの清潔を心がける

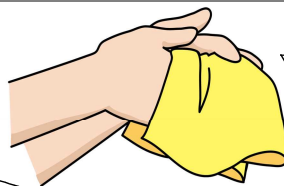


\* 上手にリラックス

### 学校再開に向けて「準備」して欲しいもの



学校生活は集団生活です。いつでも装着できるようにしよう。



きれいに洗った手はきれいなハンカチでふきましょう

健康診断も始まります。保健調査票や問診票の提出をよろしくお願いします。



★朝・夕の体温チェックはそのまま続けてくださいね。笑顔で皆さんに会える日を心待ちにしています。

