

令和3年(2021年)3月24日

紀伊中学校 保健室

令和2年度(2020年度)が終わりを迎えようとしています。今年度は、コロナコロナ…で今までの「当たり前」 が通用しなくなりました。慣れないこともたくさんあったと思いますが、みんな、感染予防に気をつけてくれまし た。春休みが明けるとみんなは1つ上の学年に進みます。休みの間に身のまわりを整えて自分を「メンテナンス」 してみませんか?

春休みの間に 自分をメンテナンス!

STEP4

リフレッシュできる時間を作ろう

自分の好きなことをしたり 休んだりして、心の充電を。? 1年間がんばった自分を ほめてあげてくださいね。

心と体を整えて 新しい学年を 気持ちよくスタート しよう!

STEP3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは 思い切って捨ててしまいましょう! すっきりとした気持ちで新しい学年を 迎えられます。

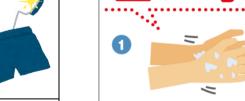




STEP2

持ち物の準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか? 体操服や靴が小さくなっていないかも確認を。



STEP1

受診・治療を済ませておこう

今年度、健康診断で要受診のままになっている人や、定期検診に行けていない という人はいませんか!?なるべく今年度のうちに受診し、検査や治療を済ま せておきましょう。



春休み健康観察表

春休み中も毎日健康観察をして、離任式・始業式の際は必ず提出してください。

番 名前 組

月/日	体温	せき	鼻水	のどの痛み	息苦しさ	体のだるさ	その他
3 / 25	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3 / 26	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3 / 27	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3 / 28	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3 / 29	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3 / 30	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3 / 31	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4 / 1	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4/2	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4/3	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4 / 4	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4/5	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4/6	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4/7	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4/8	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4/9	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	

正しい手の洗い方







流水でよく手をぬらした後、石けんを つけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。







指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗いします。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。