

ほけんだより

NO.3

郷内中 保健室
令和2年5月14日

連日、コロナウイルスに関するニュースが報道されていますが、さわやかな風を感じたり、日増しに濃くなる木々の緑を見ていると、自然は例年の通り、一日一日穏やかに過ぎていくのを感じます。皆さんも一度足を止めて、木々の緑や花々、風の香りをゆっくり感じてみませんか。



5月から郷中に戻ってきました
たぶち ぶさな
田淵 就美 といいます。
今年度は**ひろたに**先生と2人体制です。
気軽に声を掛けてください。

郷中の近くでホトギスの
鳴き声がきこえて...
心がほこり♡
おうち時間充実のため
ペン作り♡
はじめました

あなたの ココロ

つかれてない?

感染したらどうしよう

家族にうつしてしまうかも

勉強がうまくすすまない

この先どうなるのかわからない

外に出たいけど
ゴア

遊びたい...

友達に
会いたい...



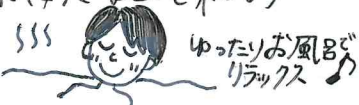
いつもと違う日常生活
ストレスを感じると...

こんな症状が出る可能性があります

- ・食欲がないor増す
- ・眠れない
- ・頭が痛い
- ・吐き気、下痢、便秘
- ・やる気が出ない
- ・イライラする、乱暴になる等

① 今できることを**楽しむ**

- ・おいしいごはんを食べる
- ・休養を十分に
- ・趣味、好きなことを楽しむ



② スマホ・TV・ゲームを**OFF!**

長時間の使用で、
心の不調も増える傾向に。
OFF
日音いニュースを見聞きして
気分が落ちこんでいませんか。

③ 誰かに**話してみよう**

友達、家族、先生、
話をきいてもらって
心が軽くなるかも!

とにかく!! 手洗い

① 爪は短く切ろう

ケガの予防 &



☆ バイ菌を
残さないため

② 歌で楽しくよし、30秒

石けんを泡立て



ハッピーバースデー
トゥーユーを2回
歌うくらい

2度洗いも効果的!

③ 清潔なハンカチを用意 ④ 濡れた手でスタイリングはNG

家族でもタオルの共用はやめよう

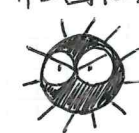


ハンカチは毎日
取りかえよう

清潔感のある人は好感度UP



せわしく洗って
雑菌だらけに...



手洗い・咳エチケット **うつらない・うつさない** ために
できることを続けていこう

健康診断

- ・尿検査二次 ... **5/18(月)・19(火)**
一次未提出の人、二次検査対象の人は忘れずに提出しましょう
- ・眼科検診 ... 6月12日(金) (予定)
- ・視力・聴力 ... 治療のお知らせ 西配布しています
- ※内科、耳鼻科、歯科、心臓検診については、日程が決まり次第お知らせします。(1年生)