

# 保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室  
2021年3月10日 発行



春の訪れを感じる日が多くなりました。お昼の時間も長くなって、だんだん暖かくなりました。季節のお花たちも、今か今かと出番を待っています。

一年間のまとめの時です。

この一年間を振り返って、次の学年へ向けて、出発しましょう。

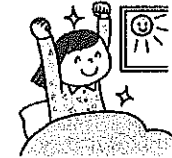


1年間の健康生活も振り返りかえろう！

□にチェック✓してみてね！

できたところはこれからも続けて、う～ん？ってところはどうしたらよいか考えていきましょう。

早寝・早起きができた



毎日3食 きちんと食べた



食べ物の好き嫌いをしなかった



運動をした



外から帰って、手洗いをした



大きなケガをしなかった



友だちと仲良くできた



食後は歯みがきをした



健康診断の事後チェックを済ませた



## 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察  
しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

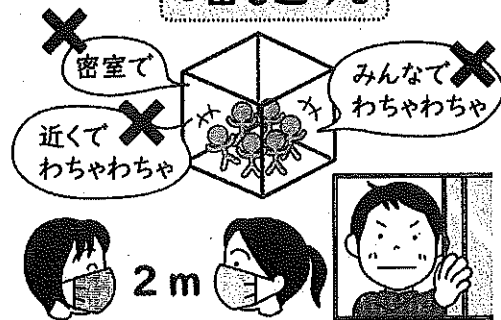
症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫ではない。無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

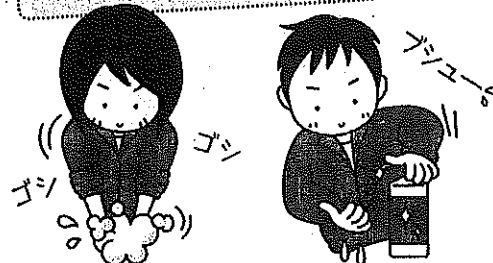
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

7つのまちがいをさがしましょう



左側の男子の髪型 左奥男子のかばんのフタ  
左奥男子のネクタイ 右奥男子の胸飾り  
左奥男子の花束 中央女子の胸飾り  
右奥男子のネクタイ 右奥女子の卒業証書筒の角度