



# HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

NO. 14

2021. 3. 22



この1年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離を開けておかなくてはいけなかったり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じたように思います。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年はより充実した1年になるよう、春休みも元気に過ごしましょうね!

## この1年間 心身の健康に 気をつけて〇×チェックしてみよう。 生活でできましたか? 氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WAHA HA</p>

## 保護者のみなさまへ

### ✿ スポーツ振興センター災害共済給付申請はお済みですか？

学校管理下で起こった災害について、スポーツ振興センター災害共済給付金の申請ができます。医療機関・調剤薬局へ提出した「医療等の状況」「調剤報酬明細書」がご家庭にある方は、学校へご提出ください。(大津市民病院は、病院から学校へ直接送付されます。)

### ✿ 春休み中も、感染症対策をお願いします。

1年間、毎日の健康観察を続けていただきありがとうございました。春休み中も引き続き、健康観察・手洗い・マスク着用等感染症対策をお願いいたします。

# 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

## こまめに健康観察



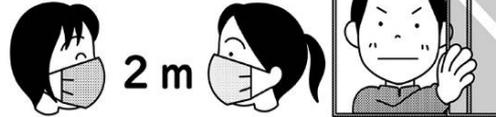
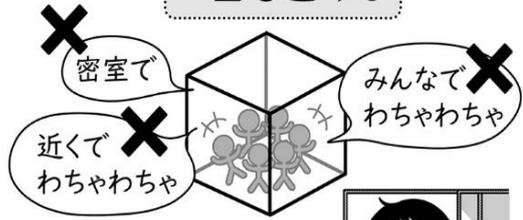
体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

## 症状なくてもマスク着用



屋外で距離が取れるときは、  
はずしても大丈夫です。

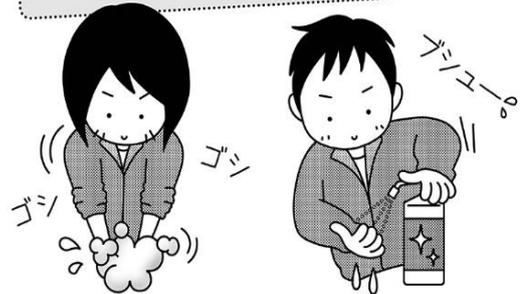
## 3密を避ける



## 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。

## お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよ。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



はっぴい! NO. 13は、卒業おめでとう号として、3年生のみ配布しました。

