

ほけんだより



令和4年1月13日
野沢中学校保健室

新しい年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？今年もみなさんにとって良い年になりますように！
3年生は受験が近づいてきていますね。大事な場面で体調をくずさないように、しっかりと体調管理をしていきましょう。

冬休みモード から 学校モード へ切り替えよう！

冬休み中のペースの生活リズムのままでは、体の中の病気と戦う力が弱まり、心配です。

そこで、冬休みモードから抜け出す方法を紹介します。

1. 早ね・早起きをする

お家の方や目覚まし時計の力を借りて、頑張って起きる努力をしましょう！

2. 朝ごはんをしっかりと食べる

朝ごはんを食べずに、登校しても頭（脳）も体も働きません。朝ごはンは、1日の大切なエネルギーです。しっかりと食べましょう！

今年も 「早ね・早起き・朝ごはん」 を意識していきましょう！！

今回は睡眠（眠気のリズム）をみてみよう！



早ね・早起きをしていれば、思う存分、元気に活動ができます！



給食後は、少し眠くなることもありますが、授業中は起きましょ。夜しっかりと、寝るようにしましょ！



夜になると自然に眠気は強くなります。たとえ眠くなくても、明かりを消して、布団に入るようにしましょ！

～お正月気分にお別れをし、気持ちよく起きて1日をスタートさせましょ～

保護者のみなさまへ

○佐久圏域では、現在、新型コロナウイルス感染警戒レベルが4となり、今後の爆発的な感染拡大が大変心配される所です。学校でも消毒や換気等の徹底を行っていきますが、ご家庭でも次の点について、再度ご確認いただき、校内での感染拡大防止についてのご理解とご協力をお願いいたします。

*毎朝、健康チェックカードにそって健康観察をお願いします。お子さんの体調がすぐれない場合は、無理せず、学校をお休みするようにお願いします。

*一緒に住んでいるご家族（兄弟姉妹含む）に、具合が悪い方がいる場合も、登校を控えていただくようお願いします。

○12月のほけんだよりでもお知らせしましたが、インフルエンザで出席停止となり、治癒して登校する場合は、裏面の治癒報告書に保護者の方がご記入いただき保健室にご提出ください。あらためて罹患生徒のご家庭にお渡ししませんので、このほけんだよりは保管しておいてください。治癒報告書は、野沢中ホームページにも掲載されおり、ダウンロードすることもできます。