ほけんだより 3月

令和３年３月１日（月）No １６
下仁田町立下仁田中学校　保健室

今月は新学期を迎える準備です。
歯科や眼科の病院受診は３月末までに必ず済ませましょう。

＜3月の保健目標＞

○感染症を予防しよう。
「健康観察記録表」に毎日記録する。
○耳を大切にしよう。
○１年間の健康づくりを振り返ろう。

「健康は自分で守ろう！」

皆さんは、「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？
早寝早起きをすること。風邪をひかないこと‥。人によって様々だと思います。そこで、皆さんに加えてもらいたいのが、「健康は自分で守るもの！」ということです。

自分の体を一番よく知っていて、異変にも一番早く気づけて、体をゆっくり休ませてあげられるのは、自分自身なのです。学校で学んだ知識や経験（熱中症予防・インフルエンザやコロナウイルス予防）を生かして、自分の健康を守っていきましょうね。そして困ったことや悩みがあれば、いつでも相談してください。皆さんのこれからが、健康で明るいものになるよう応援しています。

3月（弥生）の保健予定

3月　1日　（月）「健康手帳」と「受診のおすすめ（再）」配付
3月　3日　（水）　耳の日
3月　9日　（火）　ありがとうの日（サンキュウの日）
3月9.10日　（火・水）　公立高校後期選抜
3月 12日　（金）　卒業式
3月 20日　（土）　春分の日
3月 25日　（木）　大掃除
3月 26日　（金）　修了式、離任式

＊4月8日(木)身体計測があります。

3月27日（土）～4月 6日（火）　春休み

春休みの間に 自分をメンテナンス

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう

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。

Step 3 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処分！　すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

Step 2 持ちものの準備をしよう

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

Step 1 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。

3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。

いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？言葉にすると笑顔も増え、楽しい気持ちになれますよ。サンキュー！

＜保護者の皆様へ＞

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症にかかってしまったら、早期に学校に連絡をお願いします。学校保健安全法　第19条により、他の人に感染させる恐れのある期間は出席停止になります。

発熱等の体調不良で病院にかかる際は、電話でかかりつけ医療機関または、県受診相談センター（0570 － 082 － 820）へ電話で相談してください。

インフルエンザについては、登校にあたり、医師の指導のもと、保護者の方が「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し学校へ提出をお願いします。（下中 HP からダウンロードできます。）