

保健だより

3月号

令和3年 2月26日発行
京都府立北嵯峨高等学校 保健室

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞などをねぎらう言葉です。みなさんの体と心は、1年でたくさん動いたと思います。体を動かすと疲れや、筋肉痛になったりしますよね。でも、そのようにして強い体がつくられていきます。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。それに疲れれるものです。もうすぐ春休みです。この1年走り抜けた自分自身に、「お疲れさま」と声をかけ、体も心もリフレッシュさせてあげてくださいね。



☆相談室案内☆

スクールカウンセラー 齊藤 満 先生の
3月の来校日は以下の通りです。

3/3【水】 3/10【水】

◎予約優先になるので、希望する人は保健室
または担任の先生に申し出てください。

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



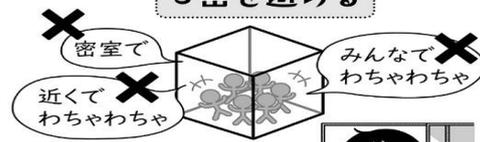
体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫
ではない。



3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



卒業 おめでとう



卒業生のみなさんへ
これからのみなさんの夢や目標は、いままでより身近で、そして具体的なものになるでしょう。たくさんのがんばりが必要になり、またがんばってもうまくいかないこともあると思います。そんなときも「食べる・寝る・運動する」を大切にしてください。きっと将来のあなたを助けてくれるはず。がんばってください。