ほけんだより　5月

2020.5
関中学校
保健室　No.2

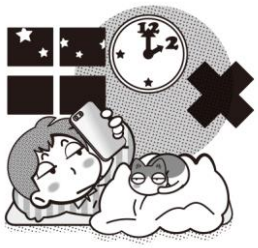
　ゴールデンウイーク明けに、元気なみなさんにお会いできるのを楽しみしていましたが、休校が延長になりました。長く続いている休校中はどのように過ごしていますか？みなさんの生活リズムが気になります。最初のうちはきちんとできていたけど、だんだんリズムが崩れてきている……なんて人もいるのではないでしょうか？今一度自分の生活を見直して、いつ学校が再開されてもいいように、生活のリズムを学校モードに戻していきましょう！
　家にいても気を抜かず、手洗いなどの感染予防もしっかり行ってくださいね！みなさんに会える日を楽しみにしています。

休校中も生活のリズムを整えよう！

学校に行く日と同じ時間に起き、同じリズムで生活しよう。

自分なりに時間割を作って、アラームを使ったり、チャイムアプリを使うのもおすすめですよ！

夜ふかしをしない



夜遅くまでスマホやゲームを使用していませんか？夜間の使用はやめて、毎日同じ時間に寝るようにしましょう。

食べすぎ注意！！

休校中に体重が増加していませんか？時々、体重を測りましょう。増加が気になる人は、適度に運動をして、おやつは控えめに！

日本スポーツ振興センターの共済掛金について

学校生活の中でケガをしたら、「災害給付金」を受け取れます。
共済掛金の保護者負担額の４６０円は、５月の副教材費からいただきます。現金で徴収することはありませんので、ご了承ください。
制度の内容については、学校再開後、改めてお知らせいたします。

６・７月の カウンセリング室の予定 ～深瀬スクールカウンセラー～

６月　９日　午前
　　２３日　午後
７月　７日　午前
　　１４日　午後

状況により変更することもあります。

＊時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当：徳田までご連絡ください＊