

ほけんだより



令和4年12月23日
宮城県角田高等学校 保健室
第 7 号

冬休み、自らを振り返る時間を！

4月から頑張ってきて、少し息切れしている人もちらほら…

冬休みは、今年出来たことを褒める時間を作ってみましょう！

例えば…「寒い中自転車で休まず登校できた！えらいぞ自分！」「面接試験が苦手だったけど、たくさん練習して合格できた！やればできるじゃん、自分」小さなことかもしれませんが、1日を振り返り、褒めてみましょう！「なんだかつかれたなあ」と感じる人はゆっくり休んでくださいね！

からだの中から 冷え対策

規則正しい
生活

軽い運動

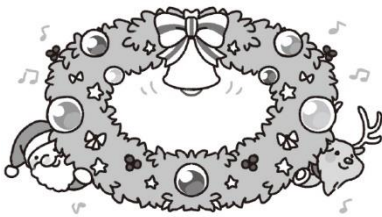
冬休みを元気に過ごすためにも、
しっかり冷え対策をしましょう！

湯船に
浸かる

温かいものを
食べる



健康診断で受診勧告をもらった人は、受診もお願いします！



1月以降の SC・SSW 来校日

SC: 1月19日(木) 26日(木)

2月2日(木) 9日(木)

2月9日で今年度の勤務が終了します。

SSW: 1月11日(水) 25日(水)

2月22日(水) 3月17日(金)

困っていませんか??～ぜひ、相談してください～

- 友達が思うように出来ない。(なぜか距離を感じてしまう)
- 忘れ物が多くて困る。
- 課題や提出物が多くなると、どれから手をつけていいかわからなくなる。
- 授業中、ノートに何を書けばよいのかわからない。
- 時間を守ろうとしているが、なぜか遅れる。
- 提出物が期限通り提出できない。
- 通学バックやロッカーの中がごちゃごちゃしてしまう。
- お金を使いすぎて、お小遣いがすぐなくなる。
- 他の人が喋っているのに自分の考えを喋り出してしまう。
- 失敗するたびに反省して、落ち込んでしまう。

新型コロナウイルス感染症対策について

～健康観察カード編～

○冬季休業中も毎朝検温し、健康観察カードに記入しましょう。

自分の平熱を
知っておきましょう

～生活編～



○石けんを使ったこまめな手洗い・うがい
を心がけましょう。

○外出時は必ずマスクを着用しましょう。



○規則正しい生活で、免疫力を高めましょう。

○身近な人に感染者が出ても、絶対に誹謗中傷はしてはいけません。早く治るように応援しましょう。

～受診編～

○発熱などの症状で病院を受診する場合は、休日当番医や、かかりつけ医に電話連絡をしてから受診しましょう。休日当番医等は各自治体の HP で公表されています。

～学校への連絡編～

○濃厚接触者・新型コロナウイルス陽性とされた時は、必ず学校に連絡しましょう。

○角田高校電話番号→ 0224-63-3001

○12月29日(水)～1月3日(月)の連絡先→070-5561-3557(菅原教頭先生)

～1月10日(全校集会)編～

○検温してから登校しましょう。12月分の健康観察カードを回収しますので持参してください。

○体調の悪い人は、無理をせず家庭での休養をお願いします。

○何か心配事のある(あった)生徒は、保健室まで教えてください。

(一人で悩みを抱えないようにしましょう)

