



Heart

久山町立久山中学校
養護教諭 尾関重乃
令和3年12月24日

どんな一年でしたか？

2021年もあと1週間です。今年はどうな一年でしたか？1年前に立てた目標は覚えていますか？その目標を少しでも達成することができましたか？自分の生活や頑張りを振り返ってみましょう。1年前と比べるとずいぶん成長していることがわかると思います。

今年もやはりコロナウイルスに振り回された1年でした。感染症対策にも少し慣れ、学校行事も少しずつ戻ってきました。まだできないことはたくさんありますが、できることに目を向け、来年も「成長できた！」と感じられるように、頑張れるような目標を立てましょう。

明日からは冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩さないように、生活リズムを整えて過ごしてください。

冬休みも元気に過ごそう！

今夜はクリスマスイブ。1週間後にはお正月。冬休みは楽しいイベントがたくさんあります。クリスマスプレゼントをもらったり、お年玉をもらうなどうれしいこともたくさんありますね。でも、身体が元気でなければ、楽しみも半減してしまいます。冬休みも生活リズムを崩さないように元気に過ごしましょう。元気に過ごすコツは…

- ①決まった時間に起きる
- ②朝・昼・夜しっかり食べる（食べ過ぎに注意!）
- ③ゲームやスマホは時間を決めて使用する
- ④感染症予防対策をしっかり行う
（マスク、咳エチケット、手洗い、三密を避ける）
- ⑤運動をする
- ⑥2022年の目標を決める

けがや病気をせず楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

カゼの季節になりました

カゼに負けないために…



- こまめに手洗い
- バランスよく食べる
- 部屋の乾燥に注意
- 人混みを避ける

カゼかな？と思ったら…



- 消化のいいものを食べる
- 水分補給
- 十分な睡眠
- からだをあたためる

楽しい冬休み…でも気をつけてほしいこと。



勧められても絶対ダメ！断ろう！



食べすぎ注意！



暖房器具の側で
遊ばない



SNSで知り合った
人には会わない



暗くなる前に
帰る

今年も様々な場面でのご協力ありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。よいお年を。