



宮城県立石巻支援学校
保健室
令和3年3月4日

御卒業おめでとうございます。

「会話は別のはじめ…」といいますが、たくさんの時間を一緒に過ごしてきた友人や先生と離れるのはさみしいものですね。でも、さよならの向こうには新しい出会いが待っています。新天地でも頑張ってください。応援しています。



◎ 保護者の皆様へ ～ 健康のあゆみを返却します ～

御家庭の皆様の御協力のおかげで、子どもたちの学校生活を健康面から支えることができました。心より感謝申し上げます。一緒に「健康のあゆみ」も返却いたします。保健室への返却は不要ですので、御家庭で大切に保管してください。

学校がなくても5つの感染症対策をしっかりと！

新型コロナウイルス感染症の罹患者は徐々に少なくなっていますが、まだまだ気を抜けません。一人一人ができることを最大限やって、感染しない・させないようにしましょう！



あれ？
もう1年
終わりが
あ：

もうすぐ、学期
末。この1年はな
んだかとても早
かったなと感じませんか？
「出来事の多さが時間の感覚を変える」
とされています。遠足や運動会など、イ
ベントがたくさんあると長く感じ、毎日同
じことの繰り返しだとあっという間に過ぎ
たと感じるそうです。



今年はコロナの影響で縮小・中止になっ
てしまった行事も多かったので「早かった
な」と感じるのもし
れません。

まだまだウイルスと
の戦いは続きそうです
が、新しい学年は充実
した1年になりますように。春休みの間に、
元気をたくわえておいてくださいね。



新しい環境、新しい生活、新しい仲間…。慣れない環境で体調を崩すこともあります。そうならないために、卒業後に特に注意してほしい生活習慣についてお伝えします。

1 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べないと…



朝のエネルギーチャージには…

- ☐ パンよりも“ごはん”を食べよう
- ☐ 梅干しやフルーツなど酸っぱいものを一緒に食べる

脳は寝ている間も活動しているので、朝起きたときにはエネルギー不足状態。朝ごはんをしっかり食べてシャキッとした1日を送りましょう。

2 しっかり睡眠をとろう

睡眠が足りないと…

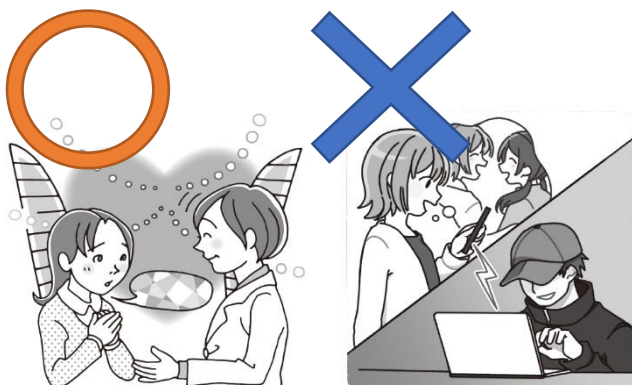


質の良い睡眠のために…

- ☐ 寝る3時間前には夕食を済ませておく
- ☐ 寝る1時間前には入浴を済ませておく
- ☐ 休日も睡眠時間を崩さない
- ☐ 寝る前にパソコンやスマホを見ない

この4つを守ると、質の良い睡眠ができ、翌朝元気に活動できるようになります。やってみましょう！

3 ストレスをためないようにしよう



顔の見える人に相談しよう

顔の见えないインターネットの掲示板やSNSに相談するのは危険！相談するときは、身分や立場のはっきりした「顔の見える相手」にしましょう。

SNS等では親切なふりをして、個人情報盗み出そうとしている場合があります。