



宮城県立西多賀支援学校
保健室
令和3年12月16日

今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんにとってはどのような一年だったでしょうか。

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など楽しい行事が続きますね。体調を崩さないように心掛け、元気に過ごしてください。



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

12月の保健目標 「気温に合わせて衣服を調節しよう」

12月に入り、雪が降る日も増えてきました。冬本番です。室内で過ごすことが多い季節ですが、換気をしているため、外気がひんやり寒く感じることも多いです。気温に合わせて衣服を調節しましょう。前開きのカーディガンや上着は脱ぎ着しやすく便利です。



お知らせ

○災害時薬について

お預かりしている災害時薬を12月23日にお返しいたします。使用期限等をご確認いただき、冬休み明けのご提出をお願いいたします。また、薬の処方に変更がある場合は、依頼書を変更していただきますので、お知らせください。薬の説明書がある場合は、薬に添付していただくと助かります。

○病院受診について

今年度の定期健康診断（6月30日までに終了）の結果より、受診が必要な児童生徒へ受診勧告をすでにお渡ししています。まだ受診していない場合は、冬休み等を利用して受診していただきたいと思います。また、受診しましたら、受診報告書のご提出をお願いいたします。



来年はもっと
穏やかでいい年に...