

春休み号 ほけんだより

九度山町立九度山中学校
令和8年3月24日
保健室



春休み中に気をつけること！

規則正しい生活をしよう。

- ・決まった時間に起床し、決まった時間に就寝しましょう。
- ・食事は、朝・昼・晩ときちんと食べましょう。
- ・食事の後は、忘れずに歯みがきをしましょう。
- ・外でしっかり、体を動かしましょう。
- ・テレビをみたりゲームをする時は、時間を決めてしましょう。
- ・身のまわりの整理整頓を心がけて、新しい学年を迎えられるようにしましょう。



かぜ・花粉症・感染症に気をつけましょう。

- ・花粉症の人は、外へ行くときは、マスク・めがねなどで予防しましょう。
- ・新型コロナウイルスやノロウイルスなど、ウイルスによる感染症があります。春休み中も石けんで手洗い・うがいなど基本的な感染症対策をしましょう！



保護者の方へ

◆新年度に向けて、保健関係書類の記入をお願いします。

緊急連絡カード→4月8日(水)提出

(訂正がありましたら、朱書きで訂正してください。)

保健調査票→4月8日(水)提出

(同封の“保健関係書類記入についてのお願い”を読んで新学年欄に記入してください。)

◆学校管理下のケガについて

学校管理下(登下校中、授業中、部活動)におきたケガにつきましては、学校で加入しています災害共済給付制度(日本スポーツ振興センター)をできるだけ利用していただきますようお願いいたします。詳しくは、同封の書類をご覧ください。

◆マスク持参について 

給食当番では、配膳の際にマスクを着用します。給食当番の日にはマスクを忘れず持参できるよう、ご家庭でもお声かけをお願いします。また、予備のマスクを数枚かばんに入れておくと安心です。

