

# 保健だより

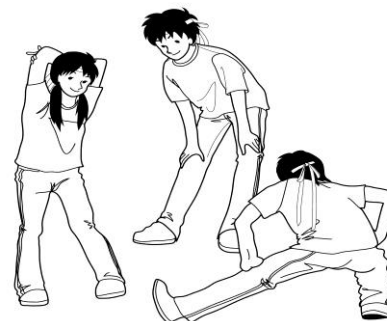
令和2年12月16日

越谷北高校 保健室

## 12月21日・22日は球技大会

久々の運動時は注意が必要です。準備運動をしてから行いましょう。また、当日体調が悪い場合はお休みをしましょう。

球技中以外は、必ずマスクの着用をしてください。マスクなしで会話をすることが無いように気をつけましょう！応援の際は、大きな声を出さないように気をつけてください。



少しでも発熱が  
あれば登校しない

©少年写真新聞社2020

◆Classroomの健康観察入力は12月24日まで！

3学期は1月8日から入力開始です！◆

健康観察の入力は忘れずに行ってください。毎日の習慣が大切です。新型コロナウイルス予防のためにも継続的な習慣を心掛けましょう。手洗いも大切に！

裏面へ

12月に入り、今年もあとわずか。定期健康診断も無事に終わり、12月18日に「健康診断の結果のお知らせ」を通知します。今年も、コロナウィルスの影響で、すっきりしない日々が続いています。心の健康をおろそかにしないことが大切です。ストレスと上手に付き合うためにも、適度な運動、周囲の人に相談、自分の好きな時間を少し作る等試してみてください。



新型コロナウイルス差別・

偏見のない社会に

不安や恐れに振り回されないために！

① 聞く力を高める…

ウィルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていないか。

何かと悪い考え方に偏っていないか。負の連鎖を断ち切りましょう。

② 気づく力を高める…

まずは自分をみつめてみる。

自分自身を色々な角度から観察（考え方・気持ち・ふるまい）

③ 自分を支える力を高める…

今、自分ができていることを自分で認める。周囲の人に敬意を払う