



ゴールデンウィークも、リズムよく過ごしましょう。

新学年になり過ごした4月は、どんな心境でしたか。慣れないことが続いたり、気にかかることがあったりと、無意識のうちにたくさんエネルギーをつかっているかと思います。

朝の健康調査表を毎日、見ていると、体調不良が続いている方もうかがえます。

ぜひ、この連休でからだを休ませ、気もちもリフレッシュしてきてほしいと思います。

また、アレルギーのある方は、かかりつけ医で薬をもらうなど、花粉対策も早めに行うことを、オススメします。



連休中も、引き続き感染予防を心がけましょう。

「健康観察シート」を全員に配付します。連休中、活用してくださいね。

身を守るため!!

家の中、自分の部屋は、まどをあけて...

風とおしよく.....

旬の食材をたべて、からだの体内時計もとのえて...



このマスク、見にくいわ.....



人と会うとき、出かけるときは、マスクは必須!

3回目 コロナワクチン接種のお知らせ

先日、ワクチン希望のアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。遠別町での接種希望者へ、封筒に入れた案内等など、**大切なお知らせ**文書をお渡します。

中には... 遠別町で受けるための「住所外接種届」が入っているのど、必ず**保護者の方に記入**してもらいましょう。提出日が5/9(月)なので、お忘れなく持ってきてください。

副反応にそなえて..

接種後に、熱が上がったり、からだのだるくなることがあります。各自で薬やのみものなど用意しておきましょう。場合によっては、自宅を休むことも、考えて、家の方と相談しておいてください。

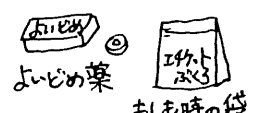


1年生へ 宿泊石形修の準備を...



マスク4~5枚。
除菌シート。

バス酔いが心配な方



5/11~13に深川市にて2泊3日の石形修があります。クラスの仲間をより知る、知ってもらうチャンスです。体調よく、過ごせるよう連休中に各自準備をすめましょう。

必要に応じて..

ふたん服用している薬
生理の準備(予定ない方もナキン2~3枚入れておこう)

調子が悪い?
元気がでない?

空を見上げよう!

イヤなことがあると、気もちが暗くなって、楽しい気分ではないですね。からだも、自然と床は下を向き、背中も丸くなり、気道がせまくなるために、呼吸も浅くなります。



からだ中に「**酸素**」が十分にいきわたらず、さらにつかれやすくなって、体調が悪化してしまいます。

このような時こそ、少しあごを上げてみてください。気道がまっすぐになり、自然と呼吸ができるようになるはず!

スマホやゲームに夢中になりすぎの方も、時々、上を見よう☆



色覚検査について

1年生に、「色覚検査の希望調査」を配付しています。色の見え方を、本を使って調べるものです。調査表は、5/9(月)に提出をお願いします。



