

# ほけんしつの一と

～終わりははじまりの合図！～

令和4年3月25日

修了号

川越市立霞ヶ関東中学校  
保健室

コロナ禍の2年目が終わりました。「早いなあ」と感じる人、「やっと3月」と感じる人、1年を振り返りながら、感じることは人それぞれ。その中でも、この1年間、誰もが1つ以上はがんばったことがあるはず。そのがんばりはきっと心を優しく、強く成長させたことなのでしょう。一年の区切りに、「一年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう😊

まん延防止等重点措置が解除されましたが、新型コロナウイルス感染症もまだまだ心配されます。感染症予防として手洗い・うがいはもちろんのこと、免疫力を下げないことも大切です。1日3回食事を摂り、出来る範囲で身体を動かして、十分に睡眠をとりましょう。また、たくさん笑うことも免疫力UPにつながりますよ！元気いっぱいみなさんに会える日を楽しみにしています♪

## 霞ヶ関東中学校 保健室の一年間は…399人の来室がありました

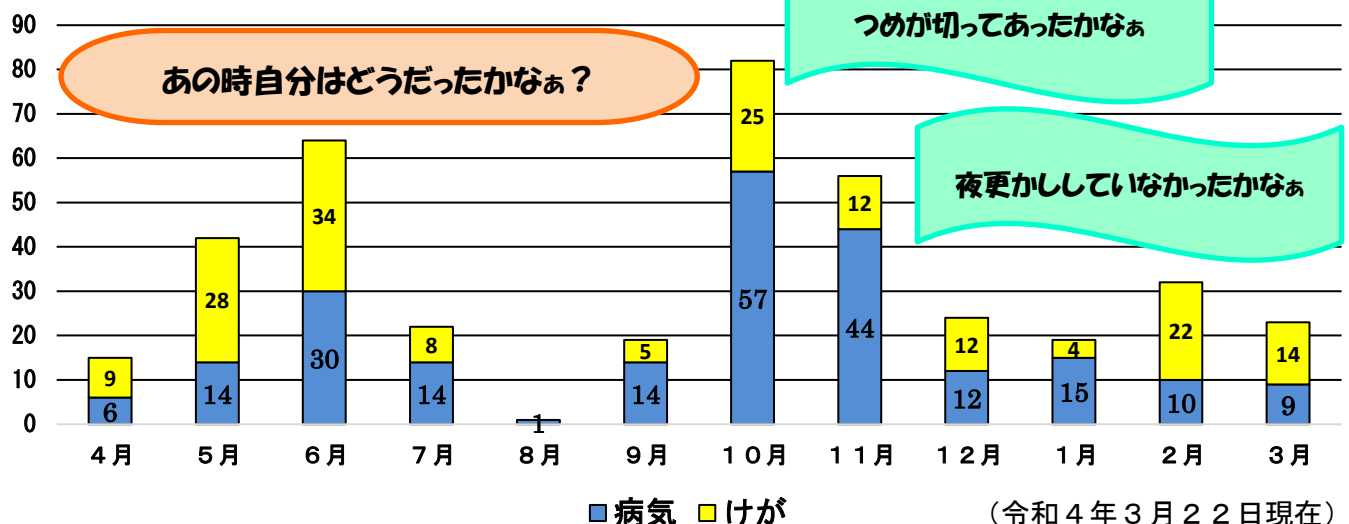
### ケガでの利用No.1は6月！

コロナ禍で体力が落ち、ケガにつながっていることも考えられます。6月の体育はバレーボール、ソフトボール、柔道、プール学習でした。体育や部活動での準備運動・整理運動は丁寧にやりましょう。

### 病気での利用No.1は10月！

10月に大きな行事がありました。覚えていますか？そう！体育祭です。暑さが残る中での体育祭練習や分散登校で生活リズムが乱れてしまい、体調を崩してしまう人がいました。

### 1年間の来室者数



誰でも体調を崩したり、ケガをしたいすることはありますが、防げるものもあります。  
自分の意識や行動を振り返って、来年度の生活に生かしましょう。

保護者様

1年間、多大なご理解・ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

今後とも、霞ヶ関東中学校の学校保健におきましても、ご協力のほどよろしくお願いいたします。