



油断せず、感染再拡大に十分な警戒を！

生活リズムを崩さない。冬を元気に過ごそう！

いよいよ師走(しわす)。今年も1か月を残すところとなりました。2021年は皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。たまたま見かけたこちらの言葉「生まれたとき、きみは泣き、世界が笑った。だから死ぬときは、きみは笑い、世界が泣く人生を生きなさい」(ネイティブアメリカンの言葉)良い言葉ですね。自身もそのように日々を過ごしていきたいです。大きな祝福を受けて誕生してきた皆さん。どうぞ自分を大切にしてください。そして、ゆっくり目標をみつけて進んでいきましょう^^

1. 就寝・起床時間を決める。

年末年始。どうしても夜更かし、朝寝坊を家族全体でしてしまいがちです。いたしかたないところもありますが、その油断から生活リズムが狂いだします。普段の生活以上にきちんとスケジュールを立てて、冬休みは過ごすようにしましょう。

2. 食べ過ぎに注意。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

胃腸に負担をかけないようにしましょう。

少し食べ過ぎたかなという時は、食物繊維が少なめの野菜(大根、にんじん、ほうれん草など)を中心にした食事を摂ってください



3. お手伝いで運動不足の予防を

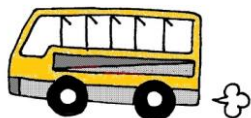
ウォーキング、ジョギングという方法もありますが、日ごろ保護者の方にお任せになっている家事(掃除、食事準備、買い物など)のお手伝いを率先してやりましょう。十分な運動量であることに気付くと思いますよ。



4. 感染症予防に努めましょう ※インフルエンザについての別途お知らせもご確認ください。

コロナ、インフルエンザ、ノロ等ウイルス感染に気をつけましょう。手洗い、マスク、免疫力増強、人混みを避けるなど意識を高めましょう。

宿泊行事に向けての注意事項



中1,2,3,高2 (12月出発)

寒い季節の宿泊行事になります。より一層の体調管理を心がけましょう！

宿泊前健康調査のご協力ありがとうございました。

生徒の皆さんの健康状況を把握し、事故のない楽しい宿泊行事にしたいと思います。

引率する教員も、健康、安全配慮に十分努めますが、参加する生徒の皆さん、保護者の皆様も以下の注意事項をお読みいただき、出発までにもれなく準備をいただきますようよろしくお願いします。

- 出発前健康チェック 出発10日前から検温、体調チェックの記録をお願いします。
- 食物アレルギーがあり、特別配慮の必要な人は、事前に宿泊先と打ち合わせをお願いします。
- 乗り物酔いの心配のある人、喘息など持病のある人は「薬」の準備をしてください。
- 風邪薬(痛み止め)や胃腸の薬などを持参しても構いませんが、薬の処方の仕方を保護者の方と確認しておいてください。もちろん、友達に勝手に渡したりはしないでください。
- 現地で毎日検温します。My体温計を持参してください。
- マスクは宿泊分+予備を準備してください。

