

1年間よく頑張ったね。笑顔で学年末を過ごしましょう！

## 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を摂っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



## ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ  
クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている。
- 危険な場所に近づかないようにしている



## ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 心が疲れている時に自分で気づくことができる



## 応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている

わからない用語は調べておきましょう

### 【マスク着用について】

3/11に高校3年生の卒業式がありました。入退場や賞状伝達等、場面によってマスクをはずして良いとしました。今年度の3年生は入学当初からマスク生活を余儀なくされた学年でした。最後、クラスメートの笑顔を見られて本当に良かったと思います。いよいよ3/13から日本もマスク着用は個人の自由ということになりそうです。学校も4月からは大きくルール変更になると思われませんが、現段階では具体的指示を出すことができません。もうしばらくお待ちください。この3年間、ずっとマスクの生活でしたから、はずすことに抵抗を感じる人もいるかもしれませんが、マスク着用は、感染症の流行期、病院受診時など、必要な場面ごとの着用の方向で良いと思います。

厚生労働省 HP は→[こちら](#)

お知らせ  
生徒健康診断  
4/19(水)  
授業あり  
体操服登校

2022年度、生徒の皆さん全員が、安心、安全に学校生活を送ることができたでしょうか。きっとまだまだ足りないところもあると思います。きちんと総括して、来年度に繋げてまいりたいと思います。  
一年間ありがとうございました。

