

# ベアーズルーム

豊玉中学校保健室 冬休み直前号  
令和4年12月20日(火)

いよいよ冬休み直前です。今年の冬休みはコロナによる規制はありませんが、感染予防に気を付けて過ごしてほしいと思います。感染予防を行いながら、楽しく過ごすことも必要です。家族や友達など楽しい時間を過ごしてください。そしておいしいものを食べて心と体の栄養にしてください。しかし、食べすぎには十分に注意して、運動することも忘れないでください。私はDVDのヨガを見ながら運動を家の中で行っています。また、寒さ対策には湯たんぽなどを使用してみて、体を冷やさない工夫をしましょう。

## 歯科指導

11月24日に歯科指導のお話がありました。豊玉保健相談所から歯科衛生士の佐藤由美子様に来ていただき、1年生全員がMeetでお話を聞きました。衛生委員の生徒が書いた感想をご紹介します。

## 歯磨きをしっかり!!

先日の歯科講話では、歯磨きの仕方や虫歯、歯肉炎について説明していただきました。私は、歯科医院で定期健診を受けたり、歯ブラシを定期的に交換するというを実際に行っていきたいと思っています。みなさんも歯科衛生士の方が説明して下さったことを行ってみてください。

1年 衛生委員会





# ベアーズ<sup>🐾</sup>ツリー



10月に行われた合唱コンクールは、歌っている途中で体調が悪くなる人がいると困るので、体育館で聞かせてもらいました。コロナの感染予防でドアが開いていたので、寒かったのですが、生でみなさんの歌声を聞かせてもらって、とても幸せな気持ちになりました。私も長い間、教員をさせてもらっていますが、3年生の男子の声がとても出ていてびっくりしました。長い？教員生活で一番声が出ていると思いました。本当に、すごいなあと思いました。

以前の学校では、男子が歌わないと泣いて保健室に来た生徒を慰めたり、歌の練習から逃げ出してきた生徒を説得して練習に戻したりと、合唱コンクールが近くなると保健室も忙しくなるという状態の学校が多かったです。ですが、豊玉中はみんなが協力してとても良い歌声を響かせてくれていました。私としては、早いクリスマスプレゼントをいただいたような気持ちになりました。みなさんの歌声を聞いて、「幸せだなあ」と思う時間を過ごさせてもらいました。ありがとうございました。

今年度、今のクラスで過ごす時間が少なくなってきました。同じクラスの仲間として、互いに思いやりをもって行動してほしいと思います。人を感動させることのできる歌が歌える君たちです。きっと良い仲間になれますよ。

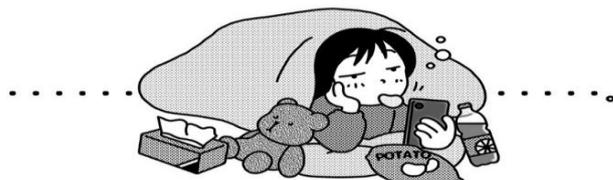


## 冬休みも生活リズムを崩さないようにしましょう！

冬休みの体調管理も大切です。健康に楽しく過ごせるように、下に書いてあることに注意して、自己管理しながら過ごせるようにしましょう。



食(べ)す(ぎ) 飲(み)す(ぎ)



ダ(ラ)ダ(ラ) し(ず)ぎ

**ピピーツ!** 冬休み **〇〇**す(ぎ)に注意



見(す)ぎ や(り)す(ぎ)



は(め)は(ず)し(ず)ぎ