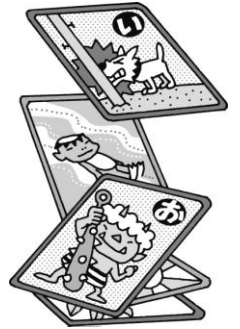


# ほけんしつ

酒田市立平田中学校  
平成 24 年 1 月 6 日  
N014



## あけましておめでとうございます



新たな 1 年がスタートしました。みなさんは、今年 1 年、どんな年にしたいですか？ 目標は立てましたか？ ほげばの目標は、1、後ろを振り向かず、前に向かって進むこと。2、携帯電話を新しくするぞ~!! (もう、何時代の携帯?なんて聞かれないように。) 3、若々しくいるために笑顔いっぱい過ごす。  
みんなの目標は? 保健室で聞かせてね。

さあ、  
3 学期だよ

## 早起き・朝ごはんで学校モードに!!



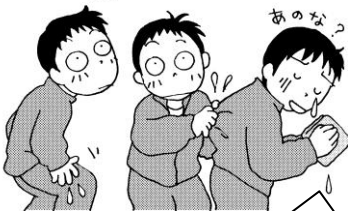
連休中、どんなに遅く寝ても、朝は学校がある日と同じ時間に起きるように頑張ってみましょう。昼寝したくても昼寝はがまん!! 3 日間続けると連休明けの火曜日には心も体もすっかり、3 学期モード全開になるはずですよ。

休み中、食べたり食べなかったりの方も決まった時間に食事をするようにしましょう。朝ごはんに特に大事!! 決まった時間にとることで生活リズムを元に戻しましょう。



## いよいよ、かぜ・インフルエンザの季節がやってきます!!

洗った手、どこでふいてる?



今年のインフルエンザ流行は、例年並みか少ないぐらいといわれているようですが油断大敵!! 3 学期が始まると、どうしてもぼつぼつとかぜや、インフルエンザが出てくるようになります。

**受験生のいる平田中での流行はどうしても避けたい!!**

それには、1、2 年生を含めて、一人ひとり自分の出来る予防策をお願いしたいと思います。

制服のポケットにはハンカチを入れているけれど、体育着には入れていない人が多くて非常に気になります。せっかくなのできれいに洗ったのに……。

ポケットには常に清潔なハンカチ、タオルを入れておきましょう。洗濯も忘れずに。

手洗いの基本は



よろしくね~!!