

# 😊スマイル12月号

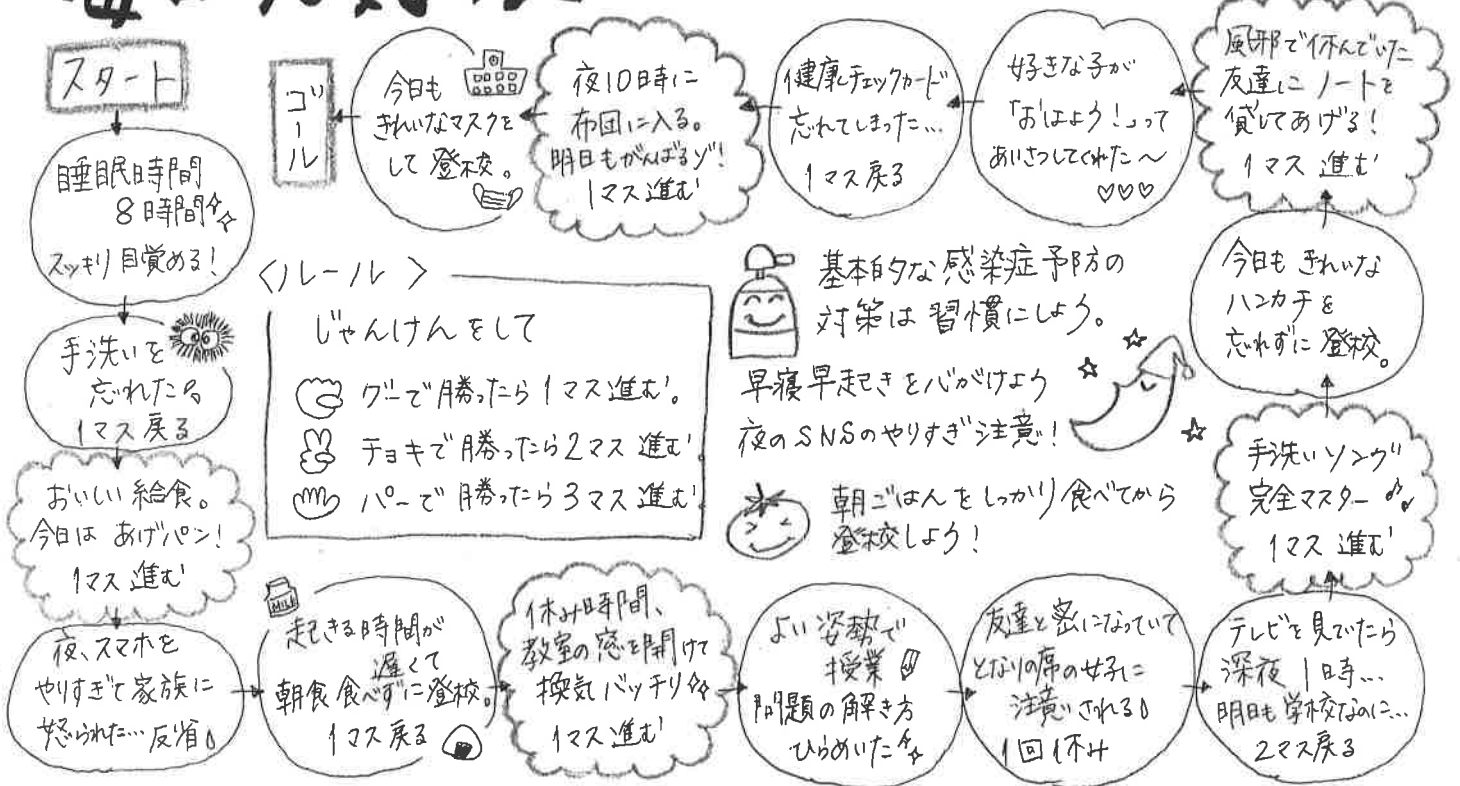
保健だより  
宮内中学校(ほけんし)  
令和2年12月1日



いよいよ12月。今年もあと1か月です。どんな1年だったかと考えると、コロナのことを取り上げずにはいられません。我々憂いがないわけではないこともたくさんあったと思いますが、私は宮内中生が集まる学校で「あたり前のことができる喜び」を感じる毎日でした。残りの日も、「あたり前」に感謝しながら過ごしていきたいと思います。

## 毎日元気っすこく

健康的な生活が送れているかな？  
スゴクモはみから振り返ってみよう！！



## コロナの感染拡大に備えて... 再確認をお願いします。

発熱の場合はもちろん、発熱がない場合でも、風邪症状(特に毎日の健康チェックカードにある項目)がある場合も、自宅で療養するようにしましょう。(出席停止になります)

### 家族内感染を防ぐために...

#### 家でも

- こまめな手洗いを。
- 30分に1回以上数分間換気を。
- 洗剤を使った清掃を。

家族みんなで規則正しい生活をして、免疫カアップを!!

宮内中生のみはさんには  
忘れずに書いてほしいこと

誰でもコロナやインフルエンザなどの感染症にはよつたけいと思つていて。もしも身辺なところに感染してしまつた人がいたとしても患者扱いするのではなく、思いやりの気持ちを持って接することができると思つています。





コロナがなくても  
大切なことは  
コロナがあっても  
大切なこと

コロナ禍で今までのような生活が  
できない日々が続いている。

今日も明日も、

きみたちにとって、大切な青春の1日だ  
あることは変わらない。

友達と一緒に大笑いしたあの頃。

今は、マスクの下で思いっきり笑い合う。

コロナがあっても、なくても、  
きみたちの青春は変わらない。

毎日を、そして、仲間を  
これまでと同じように  
これからも大切にしよう。

新型コロナ  
ウイルス

差別・偏見をなくそう  
プロジェクト