

# ほけんだより 12月号

茨城県立日立工業高等学校 定時制



みなさんこんにちは。だんだんと寒さが厳しくなってきましたね。体調不良も出やすくなる時期なので、無理をせずに学校生活を送っていきましょう。

## ～自分の健康に目を向けましょう～

今年度、むし歯など健康診断で受診が必要と診断された人がたくさんいました。その中でまだ受診の報告がない人もいます。ぜひ冬季休業中に受診をしましょう。



暗くなる時間がとても早くなっています。自転車ではライトを必ずつけましょう。また、事故を防ぐためにも、出かけるときは時間に余裕を持って、焦らずに行動しましょう。

1日にどのくらいスマートフォンやパソコンを使用していますか？ゲームや動画を見たりしていると、時間があっという間に過ぎてしまうでしょう。たまには運動をしたり読書をしたり料理をしたり…。冬季休業中にチャレンジしてみましょう！



## ～12月10日は校外学習です～

今年度初めての校外学習ですね。日帰りではありますが、バスでの移動など慣れないこともあるかもしれません。当日までにゆっくり休んで体調を整え、みんな楽しんでみましょう。

### 忘れ物をして慌てないようにしましょう！

- 予備のマスク
- 飲み物
- ハンカチ
- ティッシュ
- 必要な場合は酔い止め
- いつも飲んでいる薬がある場合は薬



その他担任の先生の指示に従ってください。

当日の朝は自宅で体温を測定し、体調を確認して登校してください。また、途中で体調が悪くなった場合には、すぐに周りの先生に伝えてください。



### この字何と読むでしょう？

**この字** **何と読むでしょう？**

**答** えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。口がたくさん集まっておしゃべりする…最近はこちらにマスクが必ずあり、こんなに密な雰囲気になってしまいますね。

**去** 年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢してもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

**冬** 休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてください。

来年もよろしくお願ひします！