



秋田県立新屋高等学校
令和6年1月15日
No.9

新年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
新学期が始まり、皆さんと顔を合わせることができ嬉しく思います。今年も健康第一で、様々な活動をこなせるように、けがや病気に気をつけて過ごしましょう。何か不安なことがあったらいつでも声をかけてください。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう応援しています。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

まだまだ感染症が流行しやすいこの時期、皆さん対策は万全ですか？本校では11月にインフルエンザが大流行し、複数学年で学年閉鎖を行いました。3学期も考査・入試・卒業式など重要な行事があり、大会を控えている部活動もあります。全員で元気に今年度を終わられるよう、一人一人が予防に努めましょう。



手洗い



こまめな換気



規則正しい生活

保健室からのお知らせとお願い

◇運動部心電図検査について

12月号でもお知らせしましたが、明日、運動部員を対象に心電図検査を実施します。対象者には注意事項を記載した用紙を配付しておりますのでよく読んで準備をお願いします。もし欠席した場合は、令和6年4月に1年生と一緒に実施します。

- ・日時：令和6年1月16日(火)9:30～
- ・対象者：1・2年生の運動部員(マネージャー含む)



◇医療費の請求について

冬休み中に部活動や登下校中に傷病が発生した場合は医療費請求の対象となりますので保健室まで用紙を取りに来てください。不明な点がある場合はいつでもお問い合わせください。

スクールカウンセラー来校日

- 1月22日(月) 5～6校時 予約可
- 2月19日(月) 5～6校時 予約可(今年度最終回です)

※面談を希望する場合は、担任か保健室までお知らせください。保護者の方のみの面談も可能です。