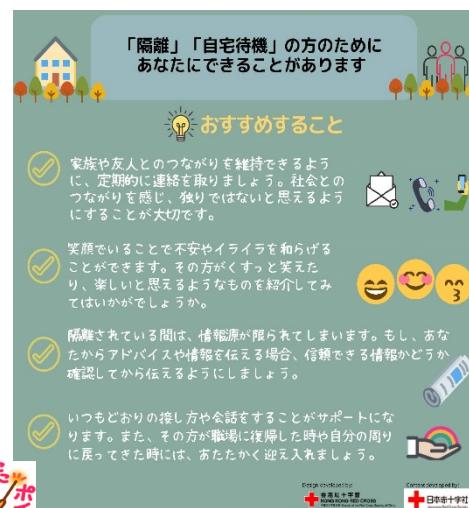




市川市立第四中学校 保健室

新学期が始まって、1ヶ月が過ぎました。たくさんの出会いや行事で自分のペースをつかめずにいた人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるんで、急に疲れを感じるのも、この時期。そんなときには、どうぞゆっくり休んでください。必要な休息をとった後には、自然に元気が湧いてきますよ。

感染症流行期にこころの健康を保つために



(日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康を保つために」) より



☆毎日持ってくるもの☆

- 健康観察カード ○ハンカチ ○ティッシュ
- 予備のマスク ○マスクを入れる密閉袋
- 水筒

裏面あり♪ 「ケガの予防のストレッチ」

