

健康な心と体

令和2年4月6日
後期課程 保健室
No.1



進級おめでとう！

令和2年度スタート！

臨時休校となった3月初めから約1か月、みなさんはどう過ごしていましたか！？いよいよ新年度が始まりました。新しい先生方との出会いを胸に、心機一転、これから取り組んでいきましょう。

今、大きな問題となっているのが「新型コロナウイルス感染症」。飛騨地区にも、そして白川村にも今後感染者が出てくる可能性もあります。決して他人事ではありません。人から人へ感染が拡大していきます。感染すると死に至る場合もあります。一人一人が事実を知り、意識を高くもちましょう。「ピンチはチャンス！」これを機に、生きていくうえで最も大切な「健康な心と体」について考え、健康な心と体づくりを実行していけるといいなと思っています！

よろしくね。

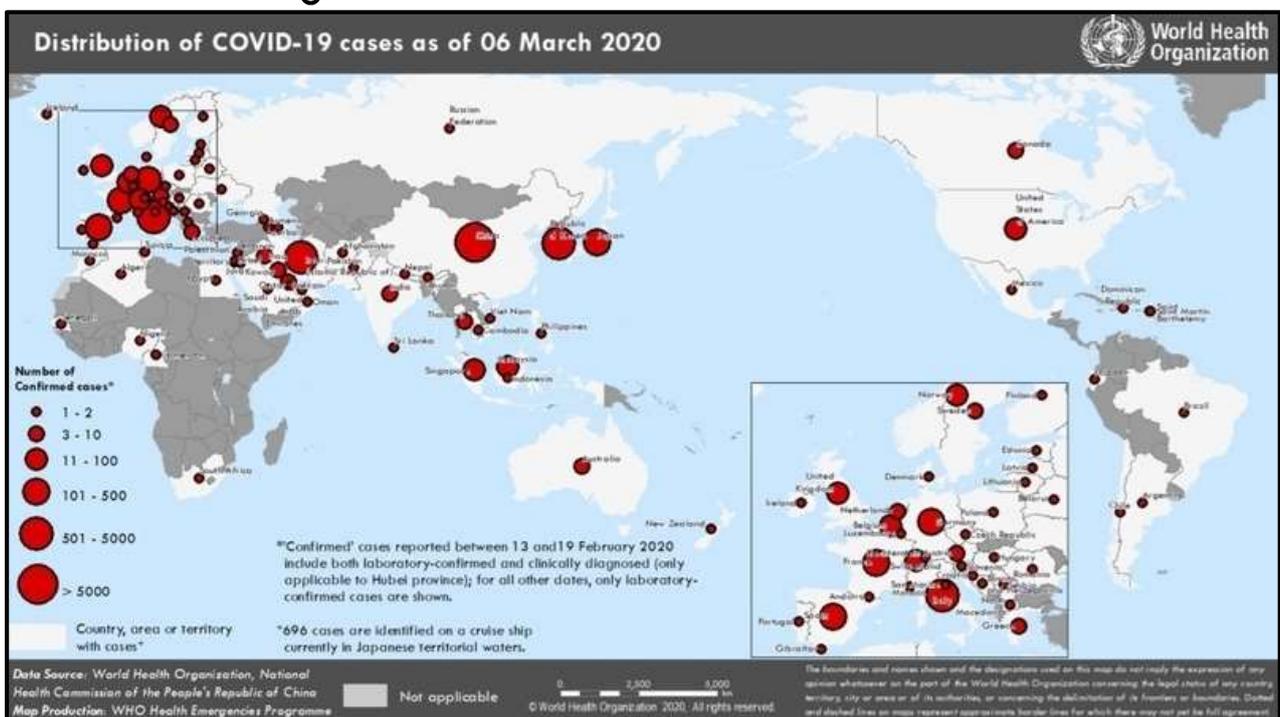
主に、後期課程の生徒の健康について、後期課程保健室を担当する、野島友紀です。今年度もよろしくお祈りします。（前期課程は畠本ももこ先生です。）

今年度の健康目標は「体重と体脂肪を減らす、今年こそは！！」です。そのために、ウォーキングと筋トレを毎日続けるようにがんばります！

今、三味線で白川民謡が弾けるように練習をしているので、三味線の時間や自分の時間をつくるために、計画的に家事や仕事をして、充実した生活を送ることも今年の目標です。



新型コロナウイルス感染症について



日本だけではなく、世界中での感染拡大がみられます。

