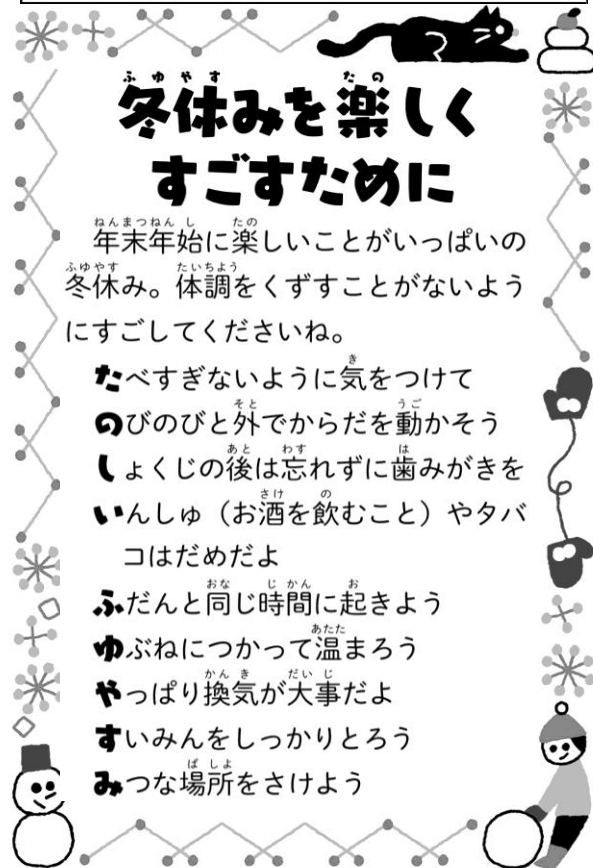


解答は保健  
室前に掲示

# 7つの間違いを探そう!!



# 保健室だより 12月

上中学校  
冬休みの健康号  
R3.12.23 発行

## MERRY CHRISTMAS



明日から冬休みが始まります。クリスマスにお正月と楽しいイベントが続きます。普段と違って、寝る時間が遅くなったり、食べ過ぎたりとはめを外して体調を崩しがちです。12月の保健目標は『生活リズムを整え、体調に気をつけよう』です。目標を守るためにも、新学期を元気に迎えるためにも、下記のようなことに気をつけてください。

**感染予防も わすれずに!** また、新型コロナ感染症は落ち着いたようにみえますが、新たな変異株オミクロンが世の中を騒がせています。昨年流行らなかったインフルエンザも今年は流行する可能性があると言われてています。新型コロナ感染症もインフルエンザも予防法は同じです。三密を避け、マスクを着用し、手洗いをしっかりと行いましょう。もしかかってしまったら、医師の指示を守り、安静にしましょう。

## 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 健康生活 ☆ 冬休みの

<p>生活リズム崩さずに!</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事!</p>	<p>事故に注意!</p>	<p>誘われても断る!</p>
<p>毎日少しづつでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p> <p>キュー!</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいの</p> <p>マスク</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生!</p>