

保健室だより 12月

上中学校
冬休みの健康号
R5.12.22 発行

おだいじに...



Merry Christmas

明日から冬休みがはじまります。クリスマスにお正月と楽しい行事が待ち構えています。皆さんの冬休みの予定は決まっていますか？

よく『1年の計は元旦にあり』と言われる。これは1年の計画は元旦に立てるべきで、何事も最初が肝心であるといういましめを意味しているそうです。学年はじめにも計画や目標を立てていると思いますが、今年は是非、元旦にも立ててみてください。

また、今年はインフルエンザが大流行しています。本校でも9月に学年閉鎖をしました。これからますます寒くなります。冬休みだからと油断をすとかぜやインフルエンザ・新型コロナウイルスにかかりやすくなります。換気や、手洗い・マスクエチケットなどに気をつけるとともに規則正しい生活を送り、免疫力を高めましょう。

食べすぎ 飲みすぎ

見すぎ やりすぎ

警告

冬休み

〇〇すぎに注意

ダラダラ しすぎ

はめ はすしすぎ

7つのちがいを探そう!



今年の〇〇、
今年のうちに。

歯医者 仲直り 部活動 眼科
掃除 勉強 息抜き 恋愛

今年の〇〇、
今年のうちに。

ウイルスのつぶやき

耳をすますと、こんな声が聞こえてきました。「〇〇さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち(部屋)でもしていますか？ 空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね!

泡で撃退!

あ わ あ わ

ウイルスは、石けんの泡が大キライ!