

1月の保健だより

i2 保健委員
梅田 淳真
鈴木 大渡

冬休みが終わり、三学期が始まりました。学校生活に慣れるよう、生活習慣を整えましょう。1月は一年の中でも特に気温が低く、空気が乾燥する季節です。この時期は、体温が低くなり免疫が落ちて体調を崩しやすいです。

最近では、インフルエンザAとBが流行しています。インフルエンザにかかるないように予防を心がけて、元気に過ごしましょう。

インフルエンザ予防



手洗い・うがい



換気



十分な睡眠

などの予防を心がけて生活しましょう。

～長距離記録会に向けて～

長距離記録会に向けて～安全に走ろう～

1月からは寒さが厳しくなります。感染症にかかるよう、次のポイントに気をつけましょう。

長距離記録会について

3学期から本格的に、校内の長距離記録会が始まります。体力づくりだけでなく、目標に向かって頑張る力を育てる大事な行事です。体調を整えて、当日を迎えましょう。



服装・持ち物のポイント

寒さ対策のため防寒着を用意し、走り終わったら汗をふいてから体を保温しましょう。また、水筒を必ず用意して水分補給しましょう。



規則正しい生活を
早寝早起き、バランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活を送りましょう！



保健室から
Check!
体調がすぐれないときや心配なことがあるときは、遠慮せず相談室や保健室の先生に相談してください。

