

保健だより

令和4年3月号
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

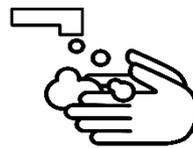
油断しないで！～新型コロナウイルス感染症について～

石川県では新型コロナウイルス感染症に罹患した人の中で『感染経路不明』の人が多く傾向が確認されています。いつどこで感染しているかわからないという状況です。また、10代、20代の若者が多く感染しています。加賀市・小松市・能美市など、近隣の小中学校でも学級閉鎖になっている学校も報告されています。1人ひとりの責任のある行動が大切です。引き続き、感染対策を徹底しましょう。

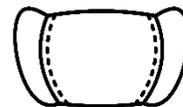


○生活の中で気をつけること

1、手指衛生

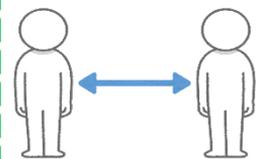


2、マスクの着用



3、人ごみに行かない！キープディスタンス！

3月は、学校に登校しない日が多いですが、まん延防止等重点措置が適用されている地域に行ったり、人が集まるところに出向かないよう、各自が責任をもって行動してください。



4、免疫力を高めよう

夜遅くまで起きている→睡眠不足→朝食を食べずに登校→体調が悪くなった・・・という人はいませんか。規則正しい生活習慣を心がけることで免疫力は高まります。体調を崩しやすい人は、自分の生活習慣を見直してください。

しっかり睡眠



バランスのよい食事



適度な運動

