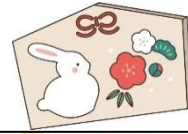


# ヘルシー通信



保健だより  
R5. 1. 11  
緑丘中学校

1月の保健目標: 「かぜなどの感染症を予防しよう」

2023年(令和5年)がスタートし、新たな気持ちで3学期を迎えたことと思います。  
今年も健康生活を基盤に、自分の目標に向かってしっかりと前へ進んで行きましょう。



笑って1年過ぎましょう



「笑い」には、免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるとされています。



笑いで、感染症も吹き飛ばしたいものですね!



## 1月5日 県内インフルエンザ流行入り! 注意!!

〈石川県でインフルエンザが流行入りするのは、3年ぶり!〉

新型コロナウイルス肺炎の流行がおさまらないまま、インフルエンザが流行し始め、改めて手洗いや換気など、基本的な感染対策の徹底が求められます。また、毎朝の検温や健康チェックをお願いいたします。

### かぜ・感染症



### かかったら

かかる前に

感染対策

続けよう

手洗い



清潔なハンカチも忘れずに



夜ふかししない

消化のよいものをとる

ゆっくり休む

こまめに水分補給

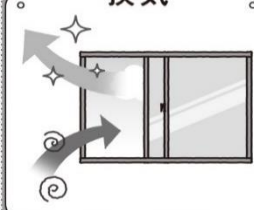


マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう



人の多い場所を避ける

今年もよろしくお願ひします。

