

秋もしつかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

日々の予防は抵抗力の強い丈夫な体をつくること

これから冬になると、空気はどんどん乾燥し、乾燥した粘膜（鼻・のど）にウイルスがくっついて、体内へ侵入し、かぜをひいてしまいます。（のど痛はかぜの引き始め！）

ウイルスを体内へ侵入させないために、手洗いうがいをすることはもちろん、**かぜに負けない丈夫な体をつくること**が一番大切。バランス良く食べ栄養をとり、夜はたっぷりの睡眠で休養をとる。ちょっとかぜ気味？と感じたら、栄養・休養に保温もプラスしてみてね！

寒さ対策



3つの『くび』をガード

衣服の調節も健康管理の1つです

風邪の症状があるのに、半袖の姿や上着を持ってきていないという生徒が多くいます。

朝と昼ではかなりの寒暖差があります。学校で過ごしている間暑くなるとわかっていても、温かめの格好をしましょう。



スポーツの秋 芸術の秋

寒暖の差が激しい時期、
油断するとかぜをひくよ。
☆ 汗の始末、きれいに手洗い...

この時期の
必需品！

ハンカチ
タオル

《保護者の皆様へ》

～学校感染症による病欠欠席届について～

今年度より、野々市中学校ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの、学校感染症にかかった時に提出をお願いしていた「学校感染症による病欠欠席届」の提出は不要となりました。学校感染症になった時は、保護者からの電話連絡で出席停止となりますので、ご連絡をお願いいたします。