

ほけんだより12月

2020. 12
東和中学校

今月の保健目標

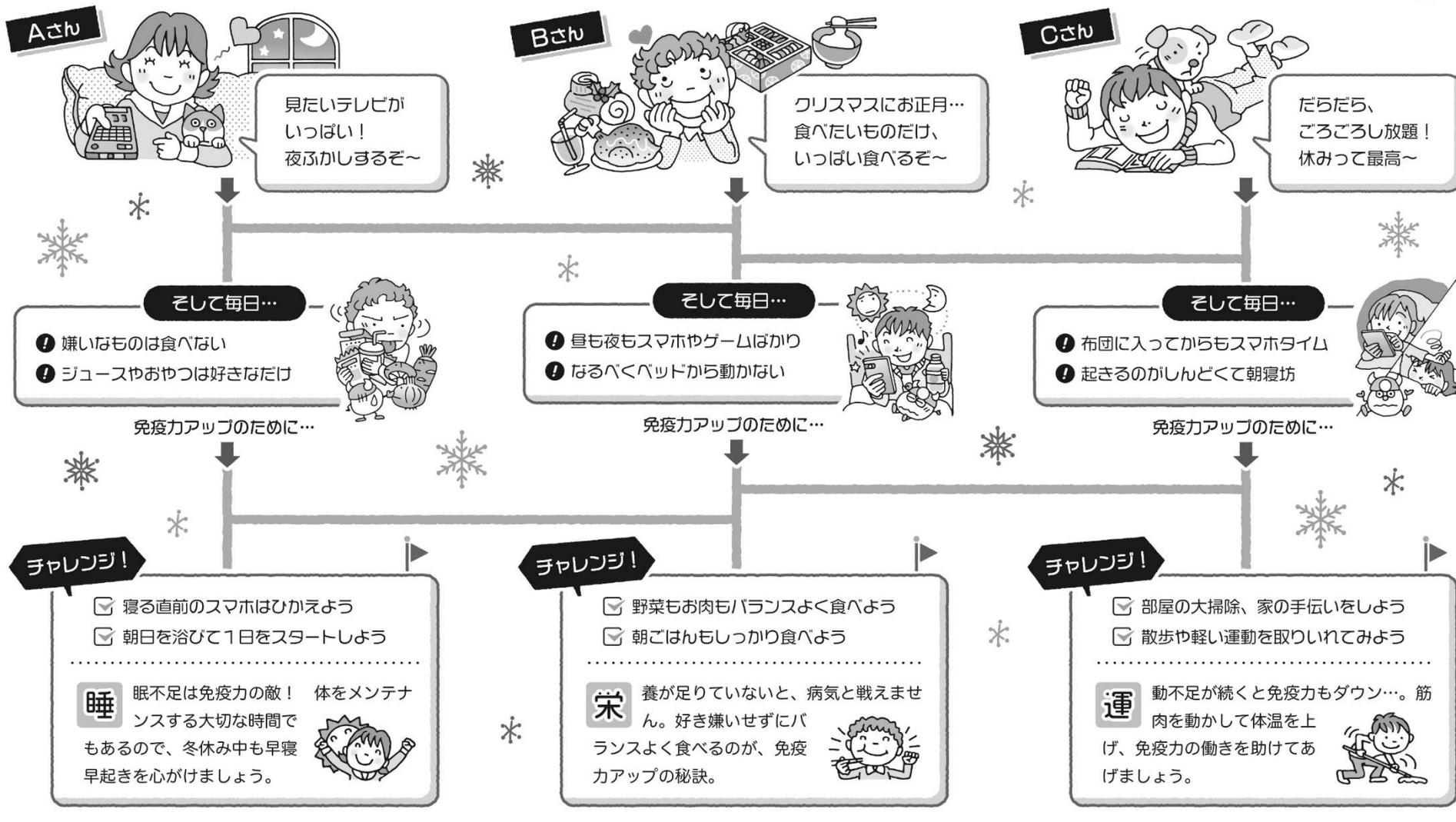
思いやりの気持ちを持つ



今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな本当によく頑張っていたと思います。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



玄関・教室前にアルコール消毒も設置しました。

ウイルスの入り口は 目・鼻・口

手についたウイルスから感染することも...

- ☑ 手で顔やマスクをさわらない
- ☑ 石けんでていねいに手を洗う

手洗い・マスク着用
忘れずに!

鼻呼吸で! 感染症・むし歯・口臭の予防になります。

新しい生活様式をこれからも続けていくことになります。

感染リスクが高まる「5つの場面」の資料を裏面に載せました。参考にしてください。

夜にしっかり寝る!



3食しっかり食べる



カラダを動かす

