

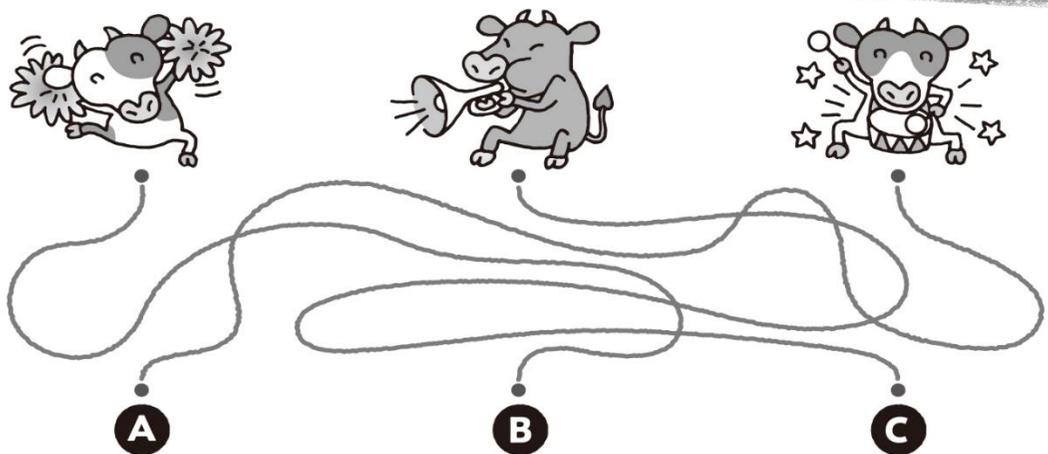
# ほけんだより 1月

2021.1 東和中学校



あけましておめでとうございます。  
干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

## 2021年は 丑年! あなたへの 応援メッセージは...? 直感で選んで線をたどろう!



**A** **毛~ウ** 一歩  
ふみ出そう!  
いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

**B** **毛~ウ** 一度  
チャレンジ!  
あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう!

**C** **毛~ウ** 一息で  
目標達成!  
これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ!

### 今月の目標

## インフルエンザを予防しよう

(感染症インフルエンザ・新型コロナウイルス・ノロウイルス・かぜなど)



### 油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!

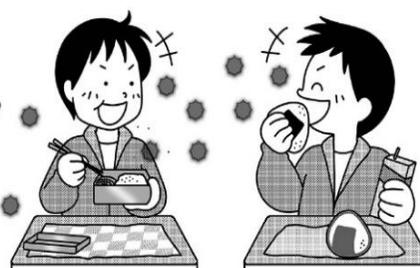
生活のあらゆるところにウイルスが...

つい触ってしまう 目・鼻・口...

接触感染

たくさんあります! うっかり場面...

向かい合っていないなくても 近距離は危険!



### 受験生の皆さん

みんなのがんばりをお助け!

### たっぷり睡眠

**早ね** 記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!

**早起き** 起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

### 集団の場では... 換気の徹底!

