



ほけんだより

校長：永井 勝巳／主任養護教諭：吉田 奈央

11月も半分が過ぎ、木々の葉が赤や黄色に色付きはじめました。日に日に秋が深まり、昼間はあたたかくても、朝と夜にはぐっと冷えこみ、冬がすぐそこまで近づいているのを感じますね。

さて、長い2学期も折り返しを過ぎて、そろそろ体にも心にも疲れが出てきている頃です。体調が悪いとかんじたときには無理をせず、早めに休養をとるようにしましょう。



みんなできづかい ふだんのせいから

冬に近付き、空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。今年、新型コロナウイルス予防のために、春から毎日マスクをつけ、手洗い・うがいを意識して行っていますが、それでもまた、全国的にかかっている人が増えてきている状況です。もう一度、自分の生活を見直して、確認してみましょう。

また、ずっとマスクをしていると、頭がいたくなったり、口が乾燥したりすることがあります。1人になれる場所や広い場所では、マスクをはずして、リフレッシュしてください。

ひと
人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする



て
手をあらう / しょうどくする



はやのしつどをたもつ

くうき・からだ

