



令和6年を迎え、3学期がスタートしました。冬休みはどのように過ごしましたか？ 3学期は特に、インフルエンザ等の感染症が流行しやすい時期です。日頃から手洗い、うがいをしっかりと行い、予防しましょう。

3年生は卒業まで残りわずかです。本校での大切な時間を有意義に過ごしてくださいね。

今月の保健目標

寒さに向けての体力増強

冬季感染症の予防

マスク、きちんとつけてる？



インフルエンザ等の感染対策にマスクはとても有効ですが、鼻から顎までしっかり覆われている状態で、正しく着用していなければ、その効果は期待できません。

また、保健室に「マスクをください」と来室する人が時々いますが、自分の体調に合わせて各自で、持参しておいてくださいね。

換気をすることで、感染症予防の効果だけでなく、室内の二酸化炭素の増加による頭痛や吐き気の予防にもなります。休憩時間中には、最低、2箇所以上の窓を開け、5分程度の換気をしましょう！！



2月6日(火)は、セントラルマラソンです！

マラソンに向けて、体育の授業でロングの練習が始まります。寒さで、身体が硬くなっているため、ちょっとした油断や注意不足がケガにつながります。体育の授業担当の先生の指導に従い、安全に留意しながら心身の鍛錬において、自己ベストを目指しましょう！！

セントラルマラソンに向けて・・・

- 1 規則正しい生活をしよう！
- 2 体調管理をしっかりしよう！
- 3 運動前後のストレッチを入念にしよう！
- 4 水分補給をこまめに摂ろう！

