



保健だより

1月号



vol.9

年が明けて冬休みが終わり、あっという間に1週間が過ぎました。生活習慣は冬休みモードから学校モードへと切り替わったでしょうか？ 寒さが厳しくなり空気も乾燥している今の時季は、体調を崩す人が増え、感染症が流行します。自分の身体の状態をよく確認して感染予防に努め、元気に冬を乗り越えていきましょう！

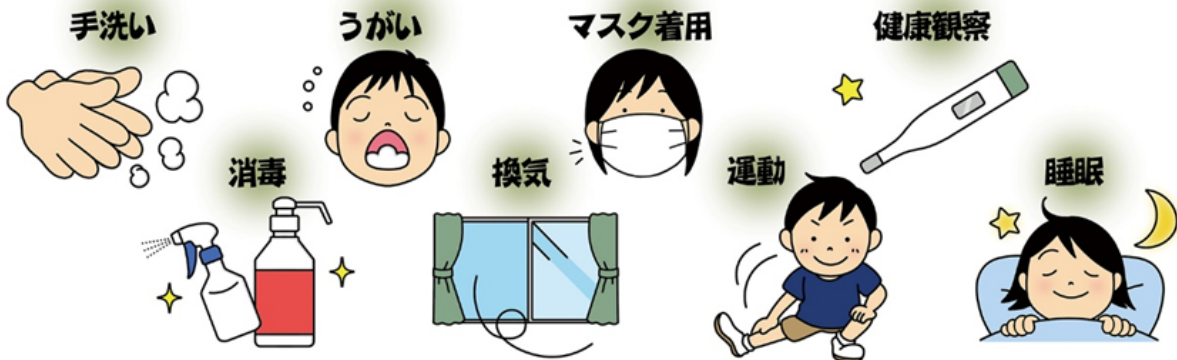
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



カウンセリングについて

1月16日(火) AM

1月23日(火) AM

1月のSC来校予定は、上記の計2回です。相談は予約制になっています。生徒のみなさんはもちろん保護者の方も、気軽に保健室までご連絡ください。

猫背になっていませんか？



寒いと、背中が丸まって姿勢が悪くなることがあります。その状態でずっといると、頭痛や肩こり、腰痛、集中力の低下、肥満などにつながってしまいます。お腹や首を温めたり、お腹に力を入れて姿勢を正して、身体に悪い影響がないよう気をつけていきましょう！