

スマイル

令和7年 1月
南山中学校 保健室



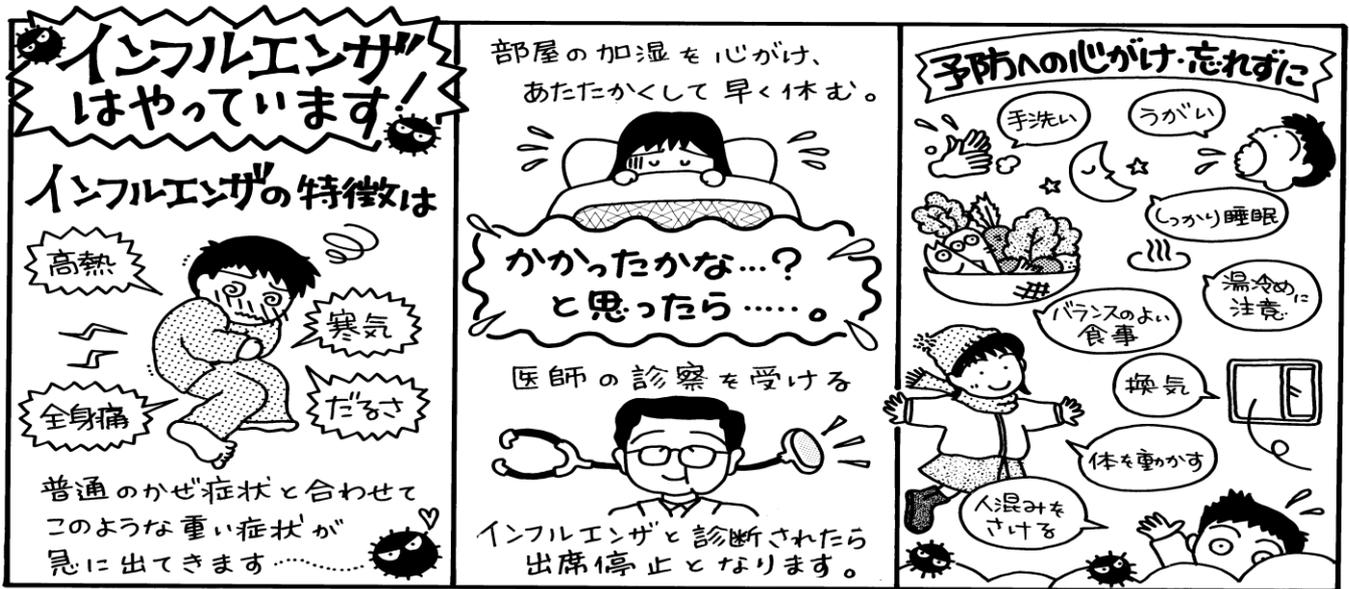
2025年がスタートしました。今年の目標を決めた人も多いのではないのでしょうか。
何をするにも、まずは心身のコンディションを整えることが必要です。規則正しい生活と感染症予防対策で、元気な一年にしましょう。

市内では新型コロナ感染症、インフルエンザ、ともに感染者が出ています。

基本に戻って、自分にできる感染予防をていねいに続けることが大切です！！

*インフルエンザ、新型コロナと診断されたら、すぐに学校に連絡してください。

(登校時は「新型コロナ経過観察報告書」または「登校届(インフル用)」を持って来る。)



身体の「末端」の冷え



しっかり対策しよう

寒いと血行が悪くなり、抵抗力が下がります。

学校は自分の家と違って、暖房の調節が自分でできるわけではありません。「おしゃれ」や「みんなと同じ」よりも、自分の体調・体感で、服装を決めましょう。

- ・男子は、制服の上着を着る、足首が隠れる靴下をはく。
- ・女子は、タイツやハイソックスで、足を冷やさない工夫を!
- ・機能性インナーやカーディガン等も活用しよう。

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)