

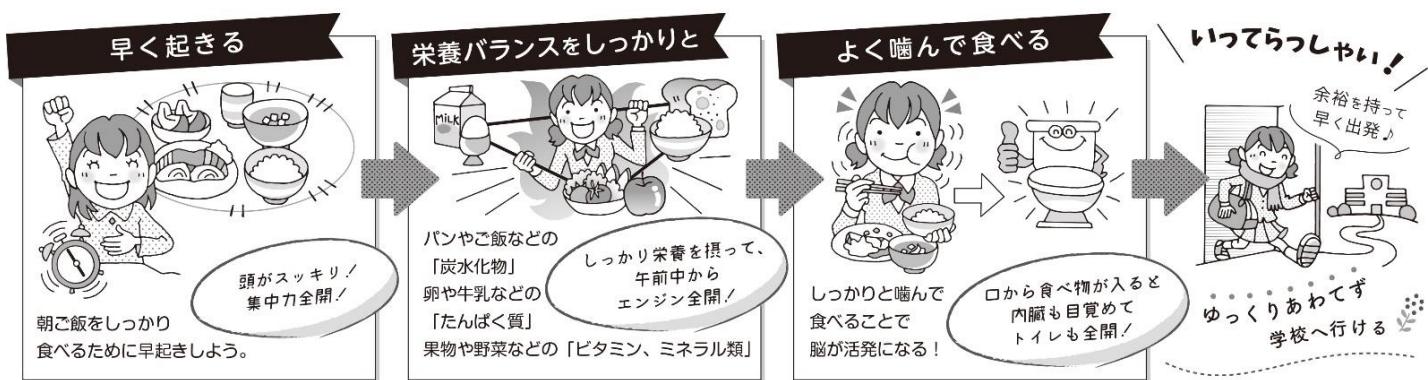
# 1月

# 保健だより

令和8年1月

南山中保健室

新しい1年が始まりました。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとて「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



## 寒いときは「3つの首」を温めよう。

効率よく体を温める方法！



- ① 「首」 マフラー や ネックウォーマー
- ② 「手首」 長袖の服 や 手袋
- ③ 「足首」 長めのパンツ や 靴下

皮膚が薄く、さらに太い血管が通っている場所でもあるので外気の影響を受けやすく、体の冷えにつながりますが、この部分を温めることで、熱を体に行き渡らせることができます。

## コロナ

まだ心配力でイフルにさ ☆ おうちの人による登校前の健康観察よろしく ☆ お願いします

体温が平熱よりも1°C高いときは休養をおすすめします。



少しの体調不良で登校する場合は、早退する場合に備えて保護者の連絡先の確認を本人としておいてください。



欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただければ助かります。

