

ほけんだより



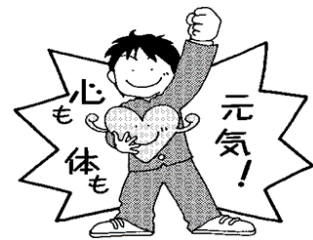
富来中学校 保健室 No. 10

令和5年12月6日

2学期のしめくくりの12月、寒さも本格的になってきましたね。石川県はインフルエンザ警報を発令しました。富来中にインフルエンザは入ってきていませんが、かぜ症状の人はいませんか？インフルエンザが流行する時期になると、学校でもあつという間に広がってしまいます。楽しく元気に過ごすためには、日頃からの予防が大切です。手洗い・うがい・部屋の換気・せきエチケットなど、しっかりと予防して元気にすごしましょう！

12月の保健目標

『冬の衛生に気をつけよう』



かぜをひかないようにするには？



1 手洗い・うがいをする

手やのどについた菌やウイルスを洗い落とす。

2 部屋の温度・湿度を適度に保つ

温度：18℃～20℃
湿度：50%前後



3 「咳エチケット」を意識して咳、くしゃみのある人はマスクをつける。

4 栄養のある食事と十分な睡眠を！ 進んで野菜・果物を食べよう。 (ビタミンを含む物は免疫力UP)



裏面もあります

