

ほけんだより 1月

2025年 1月 2年2組保健委員 関彩花

あけましておめでとうございます。冬休みはいかがお過ごしでしたか？少しずつ生活リズムを戻して本年も頑張っていきましょう。インフルエンザが流行時期を迎えます。換気、手洗い、うがいは予防にとっても大切な要素です。欠かさず行い、寒い冬を健康なからだで乗り越えましょう。

感染予防に役立つ！あんなことこんなこと



さむい季節 事故やケガを予防するために

ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大けがのもと！手袋をしよう

体が硬いときの急な運動はけがのもと！準備運動をしっかりと！

今年はインフルエンザ感染者が過去最多とインフルエンザが大流行しています。また、気温差も激しいので体調を崩しやすい時期となっています。体(調)管理を怠らないようにしましょう。

出典：健康教室 1月号 2025