

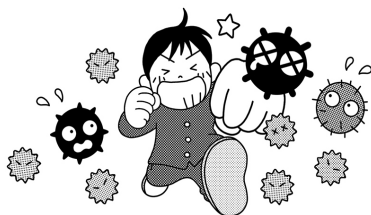
保健だより

沼田市立利根中学校 保健室 R7.1.14

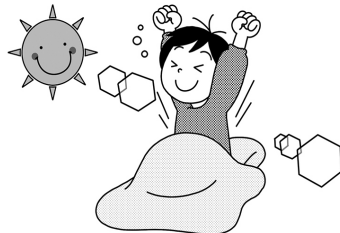


2025 年がスタートしました。今年の 1 年を充実したものにするために、できることから取り組んでいきましょう。短い 3 学期ですが健康で楽しい学校生活が送れるように、そして自分の目標に向かって頑張れるように健康第一でいきましょう。

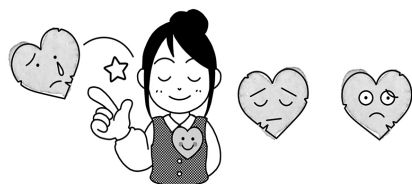
病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすと
いいこといっぱい!



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

インフルエンザの感染者が、1999 年の統計開始以降全国で過去最多となりました。本校では、2 学期の終業式に 1 年生でインフルエンザ感染者が増加し学年閉鎖を行いました。今後も流行が予想されます。引き続き感染対策をお願いします。

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ
協力して流行を防ごう



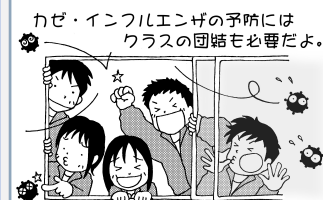
〜うつさないために〜

- くしゃみや咳がでるときは咳エチケットを心がけましょう
- ・マスクをつける
- ・鼻と口をティッシュペーパーで覆う
- ・袖や上着の内側で覆う
- ・マスクをしていても顔は人からそむける
- 手で覆って咳やくしゃみをした場合は手を洗いましょう



〜かからないために〜

- 帰宅時や調理前後、食事の前などこまめに手を洗いましょう
- できるだけ人混みを避けましょう
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう
- こまめに換気しましょう



休み時間には、みんなで換気しよう。