

ほけんだより 12月

松阪商業高等学校 保健委員会

期末テストが終わり、2学期も残すわずかですね。

これから、年末年始に向けてクリスマスやお正月と楽しい行事が

たくさんありますがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかからない
 予防感染予防対策をしっかりと行い、楽しい冬休みも過ごしてくださいね！

新型コロナウイルスもインフルエンザも！

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
 ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
 人と人の距離をとる
 (人混みは避ける)

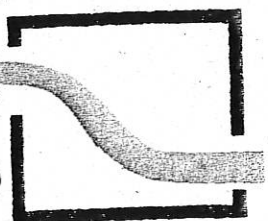


石けんで手洗い
 (定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
 体力をつける

換気・通風のポイントは



「2カ所」を
 「対角線」で



ねじって



こすって

しっかり洗おう！

寒い季節 体温をアップするために

①食事をとる



冬の健康のために 生活を振り返ろう

②体を動かす



③湯船につかる



心当たりはない？



夜ふかし

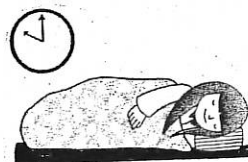


好き嫌い



手洗いをしない

これからもその調子！



早寝



何でも食べる



しっかり手洗い

マスクは、きちんと使えていますか？

*予備のマスクは持ってきていますか？



鼻からあごまで
 しっかり入っている？