

ほけんだより 1月

No. 9
R7. 1. 9
五島高校定時制

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。今年も大きなけがや病気がなく、みなさんが健康に過ごせることを願っています。

★今月の保健目標:かぜ・インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザが流行しています。手洗いや換気、マスクをして感染経路を遮断しましょう。また、規則正しい生活習慣で体の抵抗力を高め、かぜやインフルエンザ等に負けない体づくりも大切です!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

手洗い・消毒
だけじゃない!



鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、最近やホコリなどの異物を取り除く機能があります。

口呼吸をしてしまうと、乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが入ってしまい、感染症にもかかりやすくなってしまいます。

鼻がつまるなどして、鼻呼吸ができない場合は、マスクをしましょう。マスクはのどを乾燥や細菌等から保護することができます。

爪、伸びていない?

1月は、かるた大会があります! けがのない大会となるように、きちんと爪を切っておきましょう。

