



令和7年1月16日
矢島中学校保健室
No. 13



冬休みが終わり、学校生活が再開しました。冬休みはリフレッシュできましたか？今年も健康で元気に過ごせるよう、皆さんのサポートをしていきたいと思います。寒い日が続きますが、体調管理をしっかり行い、元気に登校しましょう。



インフルエンザが流行しています



全国的にインフルエンザが大流行していますが、由利本荘保健所管内でも今シーズン初めての警報が出されました。流行を防ぐためには、一人一人が意識して感染対策を行うことが大切です。

- こまめに手洗いする
- つめは短く切っておく
- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- こまめに水分補給する
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする
- せきエチケットに注意する
- 具合が悪いときは無理せず休む

感染症対策をおさらい！
できているかチェックしてみよう！



受診は済みましたか？

健康診断の結果受診が必要だった人には冬休み前に「受診のおすすめ」を配付しましたが、冬休みを利用して治療しましたか？受診した人は、結果の提出をよろしく願います。

