



保健通信 冬休み直前号

いわき湯本高校保健室
令和4年12月16日発行

長い二学期が終わり、いよいよ明日から冬休みですね。今年はみなさんにとって、どんな一年だったでしょうか。年末は、人の往来が増える時期です。基本的な感染症対策を行い、予防を心がけて下さい。また、長期休みに入ると生活習慣が乱れがちです。昼夜逆転の生活にならないように、規則正しい生活を送って下さい。それでは、また元気な姿でお会いしましょう！

⚠️ 新型コロナウイルス、感染者が急増中 ⚠️

福島県では、新型コロナウイルスの感染者が増加しています。さらに、年末年始に向けて、人の往来が増える時期になります。一人ひとりが、感染予防を意識し、こまめに手洗いうがいを行い、手指消毒の徹底をお願いします。

❄️ 冬休みの健康生活 ❄️

①人混みは避けよう



②早寝早起き



③こまめに手洗いうがいを！



④外出時は必ずマスクを！



⑤3食きちんと食べる！



⑥室内の換気・加湿を行う



新型コロナウイルスが再び増加傾向にあります。もう一度、自分自身の行動を見つめ直してみましょう。「自分は大丈夫・・・」、「友達もやっているから・・・」、「ちょっとだけなら・・・」など…わずかな気の緩みで、自分自身や周りの大切な人を感染させてしまうかもしれません。基本的な感染対策(手洗いうがい、手指消毒、部屋の換気など・・・)を行い、感染拡大を防ぎましょう。



今年はどんな1年でしたか？



今年も残すところ、あと2週間となりました。新しい年を迎える前に、今年やり残したことがある人は、年内中にチャレンジしてみてください。

今年も新型コロナウイルスの影響で、思うように活動ができず、制限の多い年となりました。暗い気持ちになってしまいがちですが、こんな時こそ笑うことを心掛けて下さい。「笑い」には、免疫力アップの効果があると言われています。よく笑う人ほど、病気にかかりづらいということです。今年の最後は、ぜひ「笑って」1年を締め括ってみましょう。

来年もみなさんに、素敵な1年が訪れますように…！



1年間の
自分自身を
ふりかえって
みましょう



1月 カウンセラー来校日

1月12日(木)

1月19日(木)

1月26日(木)



来年は卯年です！
みなさん、よいお年を
お迎えください。