

# ほけんだより 1月

日新中学校 保健室

文責：緑川

2024年が始まりました。

皆さんは今年1年、どんな年にしたいですか？

いろいろなことを考えていると思いますが、全ての基本は**健康**であることだと思います。

まずは、自分の身体を大切にして、1年を健康に過ごせるようにしましょう。

※ **冬休み** こんな過ごし方 ※  
 をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる

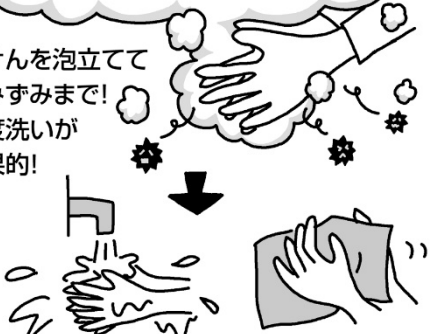


**注意**



## 感染症対策にはやっぱり手洗い!

石けんを泡立ててすみずみまで! 二度洗いが効果的!



最後はよく洗い流して

水気をふきとる



外から帰った後



トイレの後



咳・くしゃみをした後

## 寒いときは「3つのくび」をあたためよう



【くび】 マフラーやネックウォーマーで

【てくび】 長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】 たけの長いパンツやくつ下で



まだまだ寒い日が続きます。登下校など各自対策をしましょう。