

ほけんだより 1月

R6/1/18 (木)
NO.10

岩沼高等学園川崎キャンパス

2024年が始まりました。今年もみんな元気に過ごせま
すように！



* 今月の保健目標 *

かぜ 風邪やインフルエンザを予防しよう



今年はインフルエンザが流行しています…。

冬休み明けは、疲れも溜まりやすく、体調が整わない人もいます…。

風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなっています。

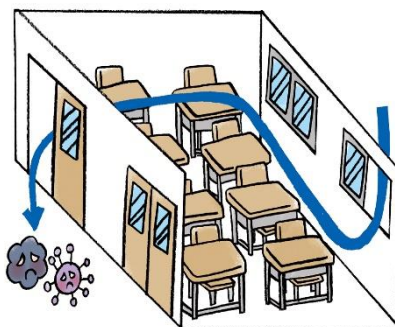
これまでの感染症対策をもう一度確認しましょう。

マスク



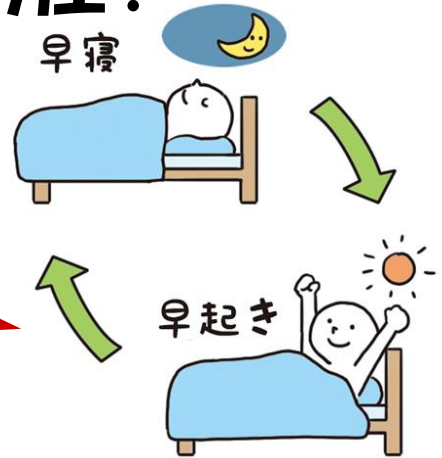
てあら
手洗い

かんき
換気



がっこうせいかつ
学校生活モードにキリカエ！

まずは、^お起きること
から^{はじ}始めよう！



^{からだ うご}
体を動かそう！
ストレッチをするだけでも、
^{こうか}
効果があります！

^{ねん たつとし}
2024年は辰年！

^{あたら}新しい1年が始まりましたが、^{ことし}今年はどうな1年^{ねん}にしたいですか？

^{あたら}新しい1年^{ねん}になったのをキッカケにして、^{いろいろ}色々なことにチャレンジ

してほしい^{おも}と思います。

