

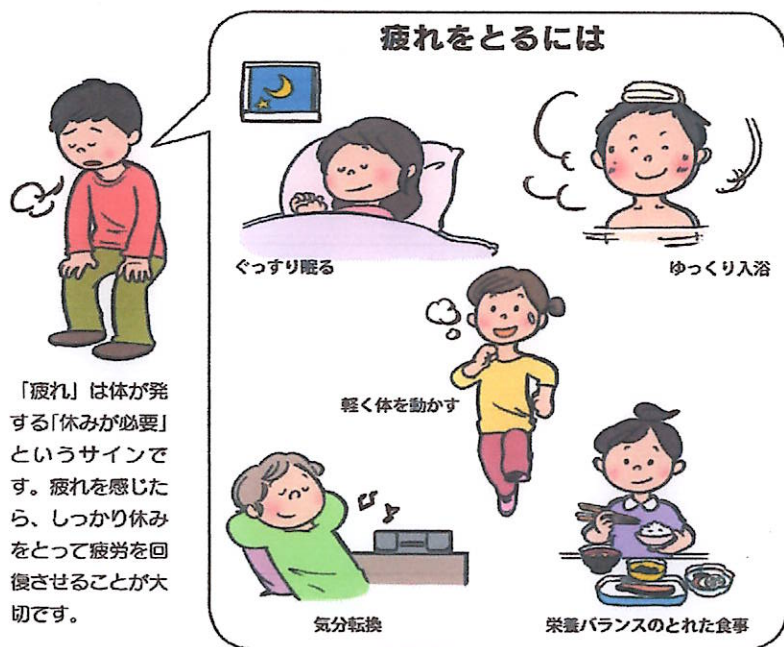
# ほけんだより



令和3年1月6日 朝霞市立朝霞第一中学校

あけましておめでとうございます。冬休みは、風邪などひかずに元気に過ごせましたか？新しい年を迎えみなさんはどのような目標を立てましたか。みなさんがその目標に向かい進んでいくためには元気な心と体であることが大切です。これから1年の中で一番寒い時期になります。しっかり体調を整え、風邪や感染症の予防を心がけていきましょう。

新学期は生活リズムが整いづらく知らず知らずのうちに疲れがたまってしまふことがあります。そんな時は無理をせず自分に合ったリラックス方法で心と体をリフレッシュさせましょう！でもリフレッシュできるからと食べ過ぎ、動かな過ぎによる肥満には注意です。



生活習慣病を予防するために **ずおんで体を動かそう**

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食・・・。生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。

寒さに負けな!

引き続き...

## かぜや感染症等には負けないように過ごしましょう！

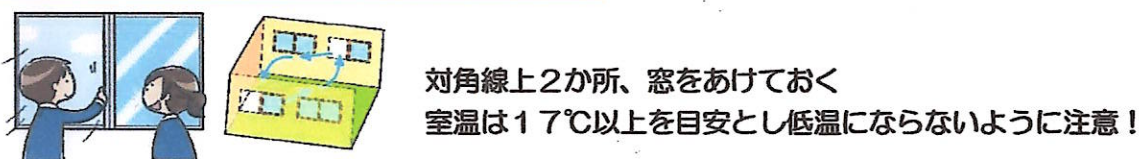
寒さが本格的になってきました。寒くて乾燥する冬の時期は、ウイルスが活性化するとともに免疫力も低下する傾向にあるため、感染症が流行しやすい特徴があります。一人ひとりが予防に心がけ、感染の拡大を防止していきましょう！！

### 寒い時期における感染防止のポイント

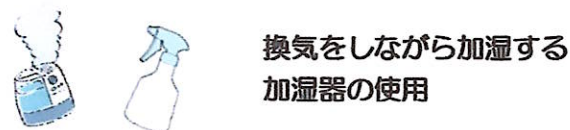
#### Point1 基本的な感染防止対策の徹底



#### Point2 寒い環境でも換気の実施



#### Point3 適度な湿度（室内は40%以上目安）



保護者の皆様へ

- 1月13日(水)より身体計測を行います。その結果で何か心配なことがありましたら遠慮なく保健室へご連絡ください。
- 新型コロナウイルス感染症はじめとする感染症が流行しています。登校前にご家庭での健康観察をしっかり行い、少しでも体調が悪い場合は、積極的にお休みを取るようしてください。また、体調不良でお迎えにきていただく際、連絡がとれるようお願いいたします。

家庭内で新型コロナウイルスに感染した、濃厚接触者が出た、又はPCR検査を受けた際等は、必ず学校まで連絡をお願いします。

