

# ほけんだより 1月

令和7年1月号  
 松山南高等学校 保健室  
 103HR 保健委員

1月に入り、ますます寒さが厳しくなってきました。12月からインフルエンザなどの感染者数が増加していると聞きますが、皆さんの周りは大丈夫ですか？ 手洗いや消毒などの個人の対策だけでなく、教室の換気といった対策も協力して行いましょう。

冬休み明けでしんどいとは思いますが、体調に気を付けて元気に過ごしたいですね。

## しっかりと基本的な感染症対策を忘れずに！

- ・こまめな手洗い、うがい
- ・消毒の徹底
- ・マスクの着用
- ・人混みを避ける など

※3週間以上咳が続く場合は、風邪以外の病気かもしれません。早めに病院を受診しましょう。



## 冬のケガに注意！



## 感染予防に役立つ

手洗い・消毒  
 だけじゃない！

あんなこと  
 こんなこと



## 寒い季節も姿勢よく歩こう！

寒さから縮こまり、つつい背中を丸めていませんか？ ポケットに手を入れると転んだ時に危険です！ 寒い時は防寒用の小物を上手に使いましょう！



## きむしい季節 事故やケガを予防するために

ちょっとした油断・不注意で大きなけがにつながることも。気を付けて！！



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。