



R 7.12.
一宮市立
北部中学校
保健室



寒いと暖房を使用する時間も多くなります。暖かくて過ごしやすいですが、咳や肌のかさつきはでていませんか？暖房を使用すると室内の温度が上がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。部屋の加湿や換気はもちろんですが、こまめな水分補給にも気を配りましょう。



健康に 過ごすための 10のアクション

健
康
に



Point 1

ウイルスを寄せ付けない

ウイルスは目には見えません。

空気中を漂っていたり、気がつかないうちに手についていたりします。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどの行動を起こしましょう。

Point 2

免疫力を高める

免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても追い出したり、やっつけたりしてくれます。

Point 3

うつさない うつらない

感染するリスクを高める行動や、人にうつす危険のある行動は避けましょう。



—保護者の方へ—

緊急連絡先・職場等に変更がある場合は、お知らせください。

ケガや発熱等でお迎えをお願いすることがあります。電話番号の変更や職場の変更等がありましたら、お子様を通じて担任に、早めにお知らせください。