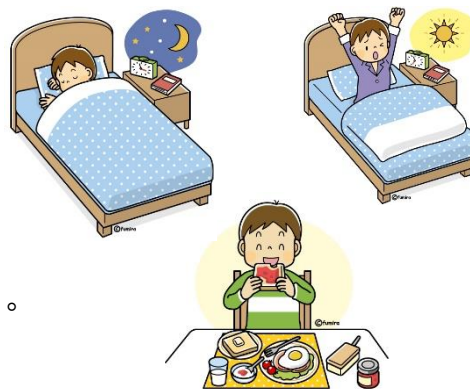


保健室より

3月4日から臨時休業となりました。
自宅でも充実した生活を送るために、
さらに新学期に向けてのパワーを蓄える
ために、日頃からの健康管理が大切です。



「**うまくきたえて+**」で、感染症から身体を守りましょう。

うがいをする。

まスクをつける。（万が一外出するとき！マスクがある人は）

くうきの入れ替えをする。（換気は自宅でも同じです。）

きそく正しい生活習慣を！（早寝早起き朝ごはん。メディアは1日2時間以内に）

たいりよくをつける。（運動する！ストレッチや体感・筋トレ等で1時間）

えいようバランスのよい食事をとる。（おやつを食べすぎに注意！）

てあらいを忘れずに！（外出後はもちろん。自宅でもこまめに）

+ 咳エチケットも忘れずに！

以上のことを意識しながら、1日1日を大切に
過ごしましょう。



●**てあら**手洗いのしかた●

※手洗いに30秒間は時間をかけましょう。



★**あ**らった後は**せいじつ**なタオルやハンカチで**て**きちんとして**ふ**きましょう。