



R3.12.24  
延岡中学校  
保健室より

## オミクロン株が出てきても…。対策はいままで通り！

- ① 三密を避けるように心がけましょう。
- ② 手洗い、うがい、マスク着用など基本的な感染予防に取り組みましょう。
- ③ 自分が感染しないようにするだけではなく、知らないうちに他人に感染させてしまうことがあることに注意しましょう。

日本では感染者が落ち着いて、ほっとしていたところでしたが、最近イギリス等で猛威をふるっているオミクロン株の感染力は、かなり強いようです。今年の年末も人が集まるところに出かける機会を極力減らし、マスク着用をして予防に努めてください。

また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪予防には、**自身の免疫力**も大事になってきます。冬休み中は、規則正しい生活を心がけて、風邪予防にも努めましょう。



## 正しいマスクの付け方を再度、確認しよう！

マスク着用している生徒をみると、鼻まで覆えていなかったり、あごに付けたままの生徒がちらほら見かけます。

正しいマスクの着用の仕方を再度確認しましょう。



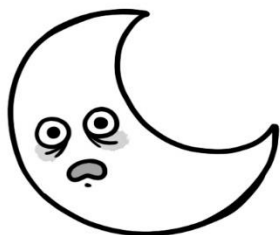
## 冬休みの生活習慣の乱れの原因は…コレかも！

☆ ダラダラ



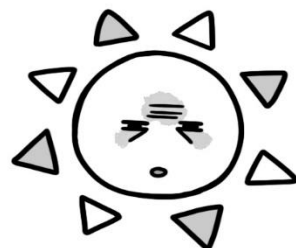
ダラダラとずいずい  
きそくただ せいじつ ぶく  
規則正しい生活を送ろう！

☆ ヨラカシ



ねぶそく かんえき  
寝不足だと免疫が下がり  
つか  
疲れもとれないよ！

☆ アサネボ



はやくねないと  
あさばい  
朝早くに起きられないよ！

☆ タバスギル



ねあわねし  
年末年始は  
た  
食べすぎないように！

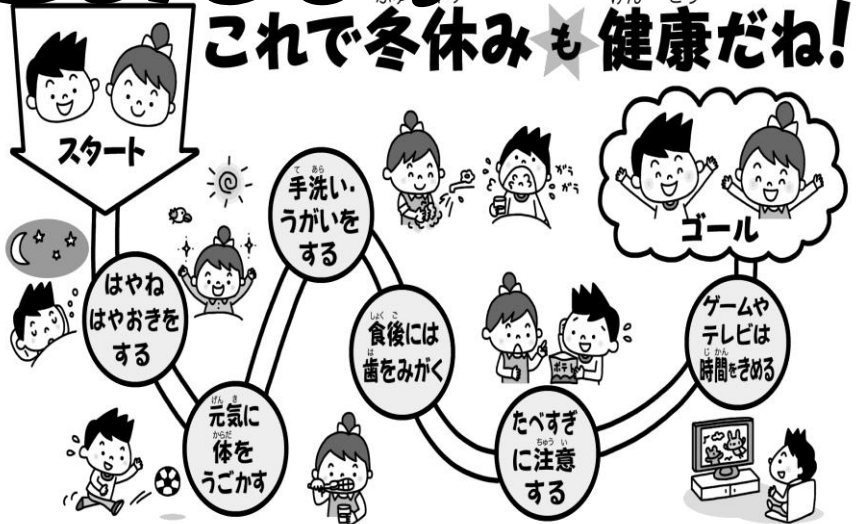
↓うらは、まちがいさがしだよ♪↓



## 7こあるよ♪

これで冬休みも健康だね!

### 冬の風景



## お詫び m(\_ \_)m



先月号の間違い探しですが、印刷の都合でわからない箇所がありました。間違い探しファンのみなさま。今後はわかりやすいものをチョイスします。

間違い探しは、脳トレにもなります。今後ともお楽しみに～♪

# 1年のしめくくりに 部屋の片づけをしよう

～運動不足解消と清潔な環境づくり～

