

保健だより

沖縄県立宜野湾高等学校 保健室 1月号

今月の保健目標

- ①感染症の予防をしよう
- ②生活リズムを整えよう

明けましておめでとうございます。昨年はいろいろと大変な思いをした人も多いのではないのでしょうか……。心身の調子を整えて、今年は笑顔の多い年になりますように(*^▽^*)

●●● 感染症の季節です！ 予防の徹底を！！ ●●●

このシーズンはカゼやインフルエンザを始めとする感染症が流行する時期です。今年はそのに加え、新型コロナウイルス感染症が加わりました……。しかし、今現在、新型コロナウイルス感染症以外の感染症が例年より激減しています！！ どうしてでしょうか？

それは、マスクや手洗いうがい、換気等の予防対策を意識して取り組んでいる人たちが増えている成果だと言われています。

先が見えないウィルスとの戦いですが、基本をしっかり押さえて、うつらない・うつさないを心がけて下さい！



●●● 生活リズムを整えて病気知らずの1年に！！ ●●●

