

ほけんだより 2月

令和7年 2月3日発行 大阪市立新生野中学校 保健室

カラッと空気が乾燥し、手洗いや手指の消毒で手荒れをしている人が増えてきました。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなってしまうたり、短い時間で済ませようとしてしまいがちです。**手荒れ予防**のために、朝と寝る前に**保湿クリーム**を手塗るようにしてピカピカな手を目指しましょう。

季節は**春**ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると**感染症**が流行しやすくなります。引き続き、**マスク**や**手洗い**をしっかりと感染症対策を続けていきましょうね。



風邪
インフルエンザ
流行中



寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。



～3年生の皆さん～

受験が近づくにつれ、緊張し眠れなかったり、焦りが出て夜遅くまで勉強をしてしまうことはありませんか？

受験に必要なものは、**体調管理**です!!
受験当日に体調を崩さないようしっかりと体調を自己管理しましょう!





受験生に良い 食べ物

前に戻る

※動画の途中で映像が
止まってしまうところがあ
ります。

2分57秒まで飛ばしてみ
てください。

ほけんだよりを
終わる



最後まで見てくれてありがとう😊
季節の変わり目は特に風邪や感染症
に注意して過ごしましょう！

今のクラスの友達と過ごせるのも残り
一か月と少しとなりました😞
3年生は残り少ない中学校生活、
楽しんでくださいね!!