

# すこやか

令和2年1月10日  
高郷中学校  
No. 11

○ 1月の保健目標  
かぜ・インフルエンザを予防しよう

新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」。この言葉は、「何事もまず始めに計画を立てることが大事」という意味があります。何かしらの目標をもとに計画をたて、一歩ずつ進んでいけるといいですね。

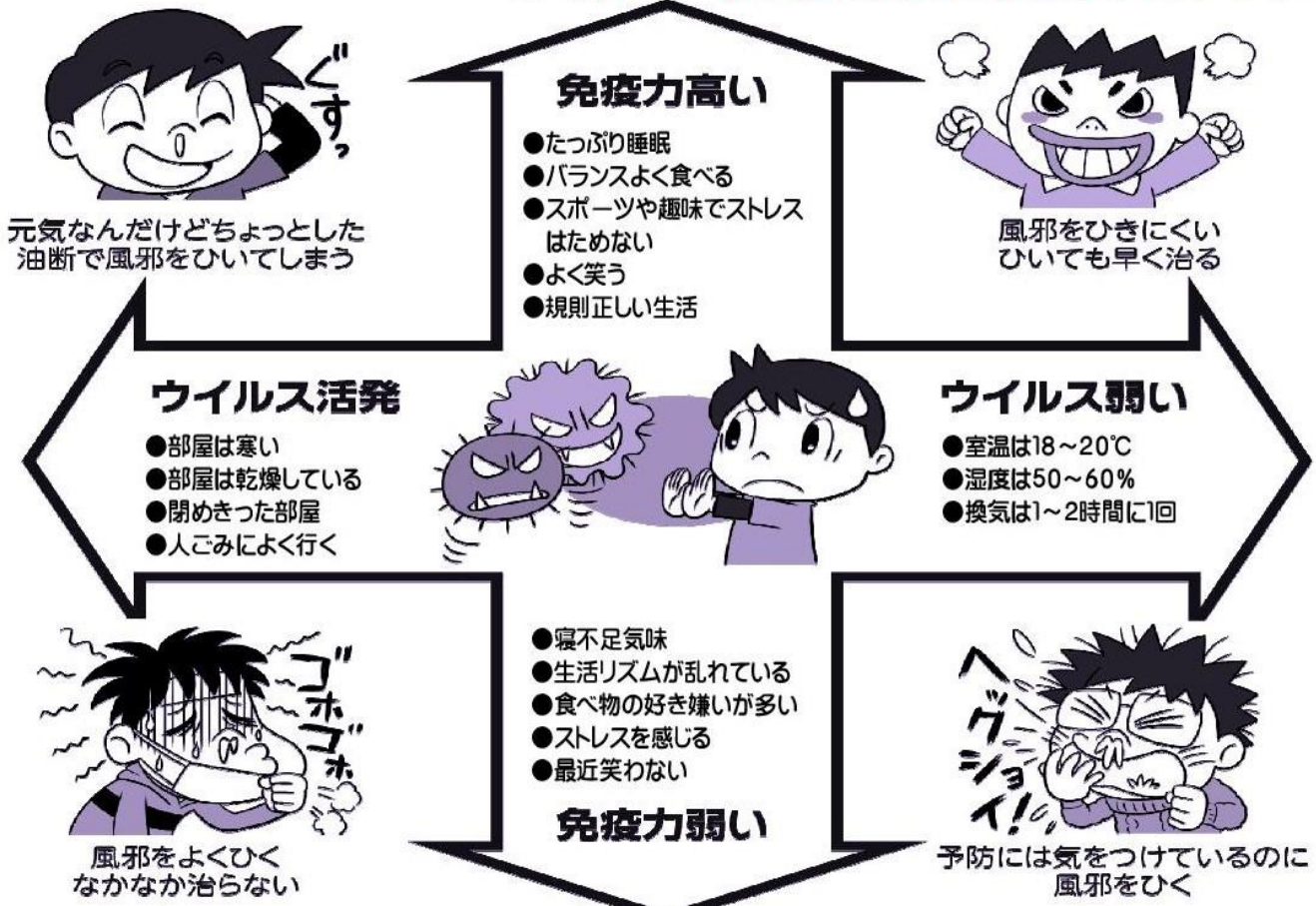


## 冬本番！風邪の季節に注意を！！

2学期の終わりに風邪をひいた人が少し増えましたが、インフルエンザに一人もかかることなく冬休みを迎えることができました。

3学期はかぜやインフルエンザの流行の季節。日頃から気を引き締めて生活するようにしてほしいと思います。

## 風邪・インフルエンザに負けるな！ 予防×免疫力 あなたはどのタイプ？



### <お願い>

ハンカチ・ティッシュはいつも身につけておきましょう！

マスクはいつでも使えるように2~3枚カバンの中に入っているといいですね！