



平成28年10月11日
越生中 保健室

体調を崩している人が多いので
臨時号を発行しました！

体調管理をしっかりと！

10月11日に始業式が行われ、後期がスタートしました。整列したみんなの様子を見ると、マスク姿の人、咳き込んでいる人が多くいました。最近、気温が下がり体調を崩してしまったのではないのでしょうか。また、これからインフルエンザが流行する季節がやってきます。埼玉県でも、すでにインフルエンザの流行がみられる学校がありました。「今、元気だから大丈夫！」「インフルエンザに注意する季節はまだ先でしょ？」と思っている人も今から対策・予防をしっかりと行いましょう。ひとりひとりが気をつけることで、集団感染を防ぐことができます。

体調を整えるポイント

バランスの
とれた食事

十分な睡眠

適度な運動

手洗い
うがい



朝晩は急に寒くなります。
衣服の調節や部屋の環境整備を心がけて下さい。
もし、咳が続いていたり、発熱している場合は
医療機関に受診しましょう。