

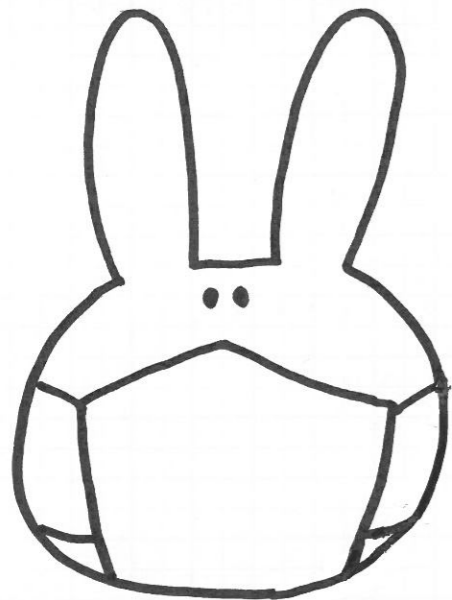
ほけんだより

2月号

令和6年2月6日
岡山市立妹尾中学校



△ 新型コロナウイルス感染症
インフルエンザ B型 流行中



ご協力を
お願いします。

✓ できているかチェックしてみよう!

<p>手を洗う</p>	<p>教室の換気</p>	<p>咳エチケット</p>
<p>免疫を高める</p> <p>しっかり栄養をとりよう😊</p>	<p>調子が悪いときは無理せず休む</p>	<p>県内で新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ B型が流行しています。</p> <p>元気に2月を過ごすために、もう1度予防は(ほろりか)確認してみましょう。</p>



健康って何だろう??

みなさんは、どんな状態を健康だと思いませんか?

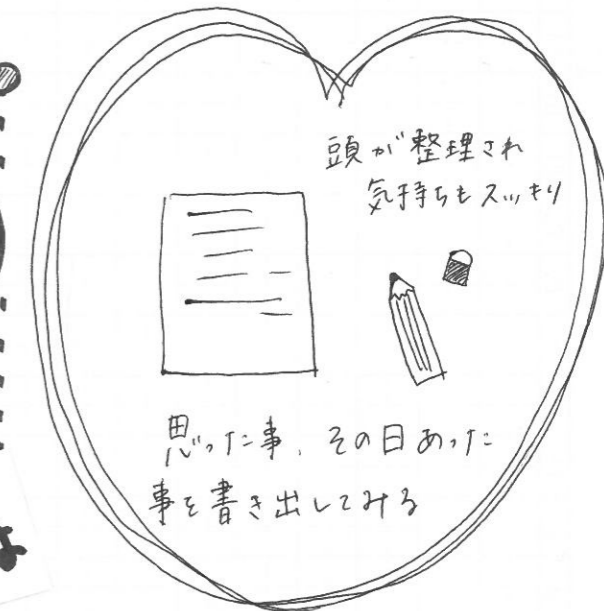
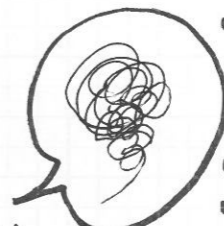
風邪をひいていない、病気がない、けがをしていない、体が元気な状態だから健康でしょうか...?



心と体は密接に関わり合っています。体の健康といっしょに心の健康も気にしましょう。

● こんな事・気持ちありませんか? ●

- イライラする事が多い
- 何かを我慢する事が多い
- 好きな事を以前より楽しめず感じられない
- いっつも不安になる



そんなときは

