

# ほけんだより

令和2年  
12月24日(木)  
羽村第三中学校  
保健室 No.21

## 新型コロナウイルスを持たない・持たせない・持ち込まない！

2020年もあと少しです。新型コロナウイルス感染症はますます感染拡大し、一時は東京都の新規感染者が一日で822人を記録しました。今後、さらに感染が増えるのではないかと懸念されています。

この冬休みは、外出の自粛等で「静かな年末、年始」が呼びかけられています。新型コロナウイルス感染防止を再度、確認しましょう。また、心身の疲れを取りましょう。

## この冬の新型コロナウイルス感染防止対策 再確認！



運動



ハンカチ



休む(休養)



マスク



水分補給



加湿



食事



うがい



換気



手洗い

運動 は(ンカチ)休(む)ま(スク)ず  
(水分補給) 過(加湿)消(食事)う(がい)  
化(換気)で(手洗い)

「運動は、休まず過消化で」

## 疲れをとるには



「疲れ」は体が発する「休みが必要」というサインです。疲れを感じたら、しっかり休みをとって疲労を回復させることが大切です。



ぐっすり眠る



ゆっくり入浴

軽く体を動かす



気分転換



栄養バランスのとれた食事