

# ほけんだより

令和4年  
1月12日(水)  
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!**

2022年が始まりました。新型コロナウイルス感染症はオミクロン株の感染が全国に拡大し、先日、東京都の新規感染者が一日で1224人を記録しました。今後もさらに感染が増えるのではないかと懸念されています。感染予防について、もう一度確認しましょう。

**令和4年も新型コロナウイルス感染症予防の徹底を!**

換気をする



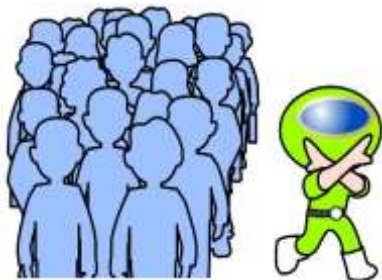
手洗い・消毒



きれいなハンカチで拭く



人混みを避ける



マスクの取り扱い注意



加湿をする



栄養バランスの取れた食事



ぐっすり眠る



(家で)うがいをする



2021年はあなたにとってどんな年でしたか? コロナ禍の中でも、自分でできることや楽しいこともあると思います。苦しいことや辛いことをどうするか考えることも大切ですが、それ以上に楽しいこと、頑張りたいこと、自分の成長にしっかり目を向けましょう。2022年がより良い年になりますように!