



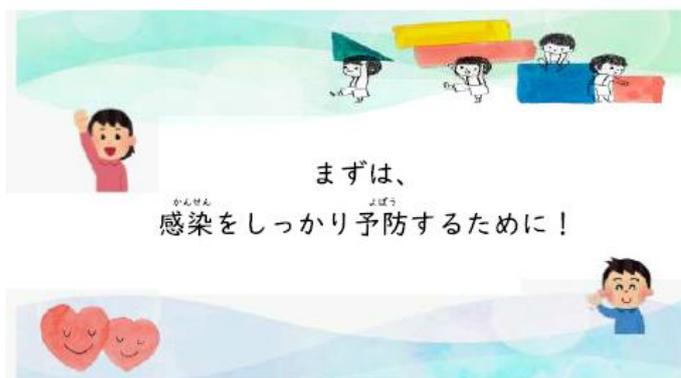
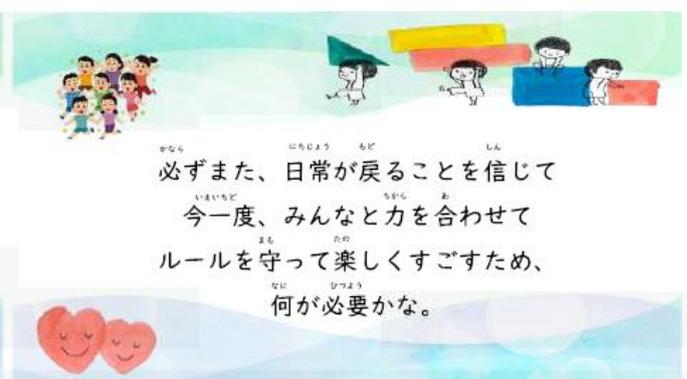
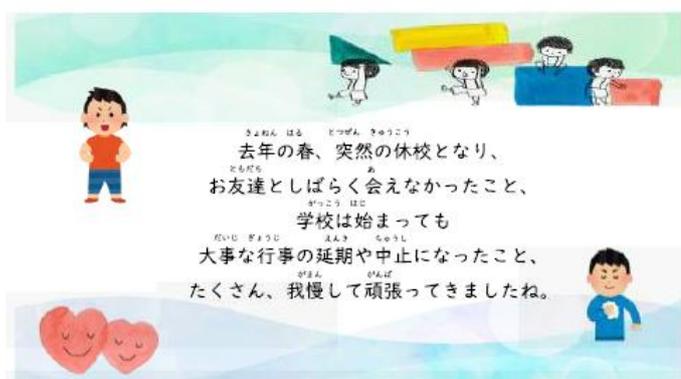
ほけんだより



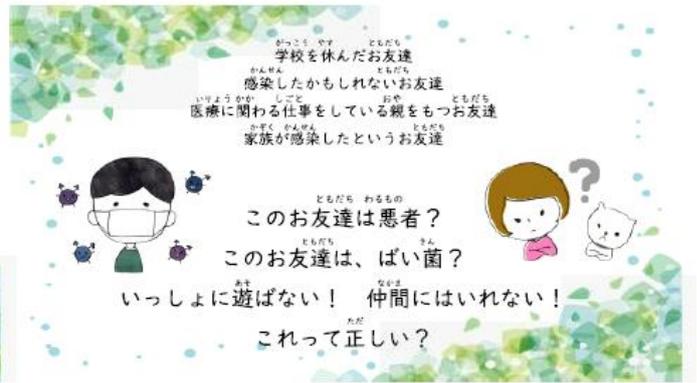
第10号
R4. 2. 9
浦安市立明海中学校

新型コロナウイルス感染者が増えています

感染者だけでなく、家族等の身近な人が感染し、自宅で様子を見るために学校や仕事を休んでいる人も多くなっています。多くの方が様々な理由で休む、時には長く休む・・・こんな状況がしばらく続くと思います。今必要なこと、今できることを、資料を読んで考えてみてください。



裏面に続きます



出典：国立成長医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについての資料」より

花粉症対策は早めに！！

今年の花粉飛散は2月上旬からスタートし、3月がピークになると予想されています。飛散量は前シーズンよりも多い予想です。



花粉にも感染症にも負けない！大切なのはやっぱり「食事・運動・睡眠」

- バランスよく食べよう
- 花粉対策をして運動しよう
- 早寝・早起きをしよう