



白河第二高等学校
保健室
令和7年1月号

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画の事です。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから☆☆をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい1歩を！



インフルエンザの流行が続いています。基本的な感染症対策で感染対策を！



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

**風邪
インフルエンザ
流行中**



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

冷えは万病のもと。天気予報をチェックしてその日にあった自分なりの服装を！

あったかい重ね着のポイント



✓ **肌着を着る**

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない素材のものを**

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ **2～4枚の重ね着を**

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。