



## 冬休みを健康に過ごそう！

「新型コロナウイルス感染症」と「季節性インフルエンザ」の同時流行が始まっているため、この冬休みは、より一層の感染予防対策が必要です。

予防の基本「毎日の検温・健康観察」・「こまめな手洗い・手指消毒」・「換気の徹底」・「密接場面でのマスク着用」を続けるとともに、下記のような生活習慣を心がけて免疫力を高めていきましょう。

### こんな生活を心がけよう



●早起きする



●朝ごはんを食べる



●適度な運動をする



●食べ過ぎに注意する



●スマホやゲームは時間を決めて



●夜ふかしをしない



●寒さ対策をして体を冷やさない

### 冬休み中も絶対にダメ



- お酒を飲む・たばこを吸う
- 薬物の誘いに乗る



- SNSで知り合った人と会う

### 困った時は相談を

- ◎心配なことや困ったことがある時は、一人で悩まず相談してみよう。  
\* SNS相談や電話相談もあります。  
(SNS教育相談、チャイルドラインなど)
- ◎心配な友だちがいる時も、先生や信頼できる大人の方にぜひ話してください。

