

# 1月 けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土 日

<p>新しい年、そして締めくくりの3学期がスタートしましたね。生活リズムを学校モードに切り替えましたか？今年も保健室から、皆さんの応援を頑張ります！</p>			<b>15日 始業式</b> 	<b>16日</b> 	<b>17日 18日</b> 
<b>19日</b> 	<b>20日</b> 	<b>21日</b> 	<b>22日</b> 	<b>23日</b> 	<b>24日 25日</b> 
<b>26日</b> 	<b>27日</b> 	<b>28日</b> 	<b>29日</b> 	<b>30日</b> 	<b>31日</b> 
<p>心の調子はどうですか？自分の心に聴いてあげてね！</p>					

インフルエンザやコロナ等、感染症の流行は、まだまだ心配です。引き続き、下記の感染予防策を継続しましょう！

☆せっけんによる手洗い  
(とくに指先！)



☆咳工チケット



☆換気（寒い中ですが！）



☆暖かい服装



受験生のみなさんへ  
そろそろ  
夜型 → 朝型 に チェンジ！

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 日中の軽い運動も◎
- 夕食は早めに済ませる
- お風呂でリラックス
- スマホやゲームを  
布団に持ち込まない

試験までもう少し。  
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。



