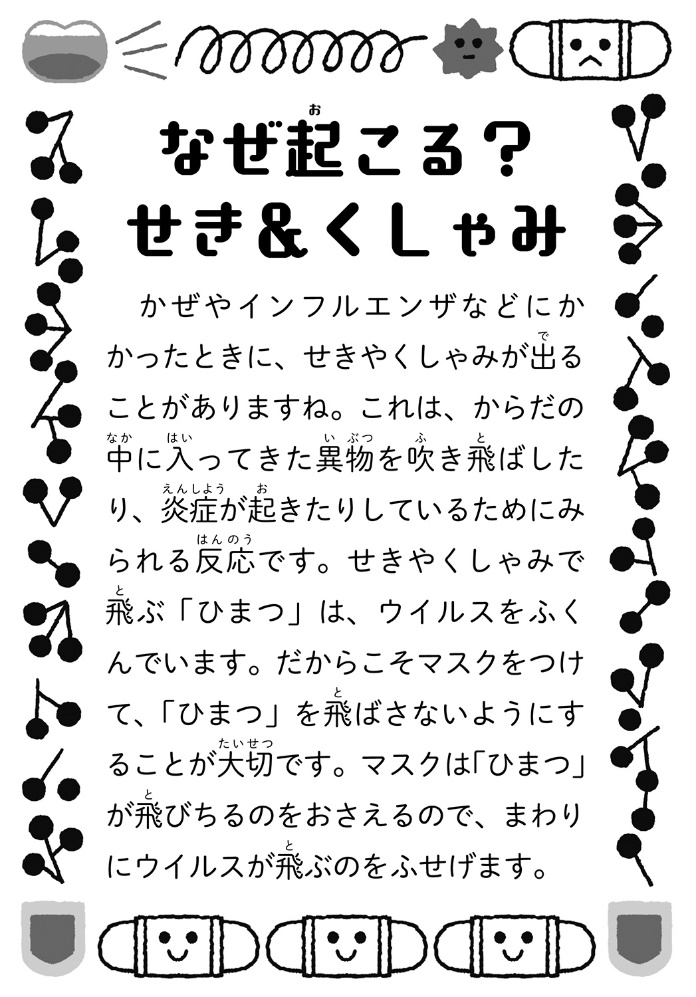
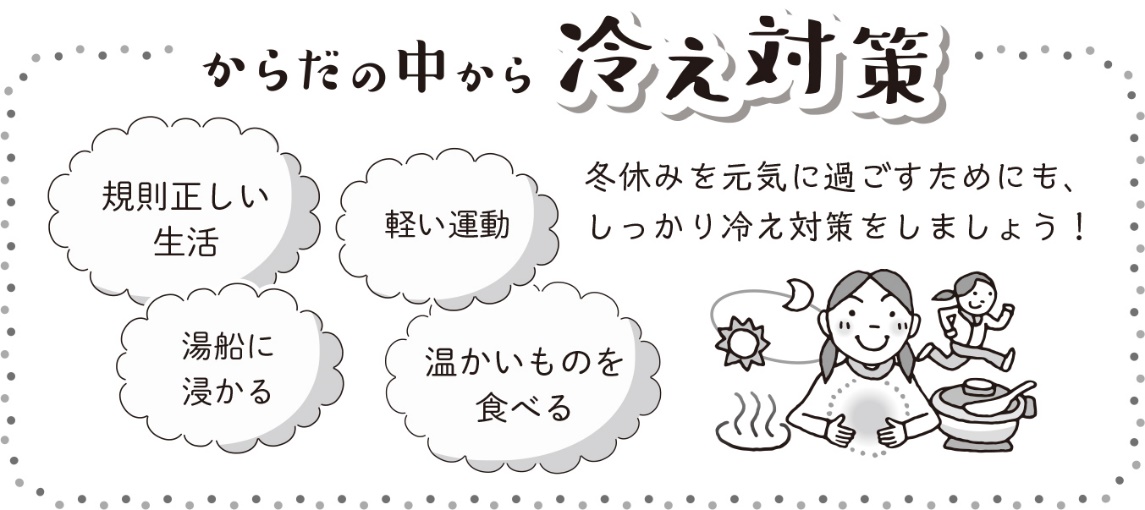
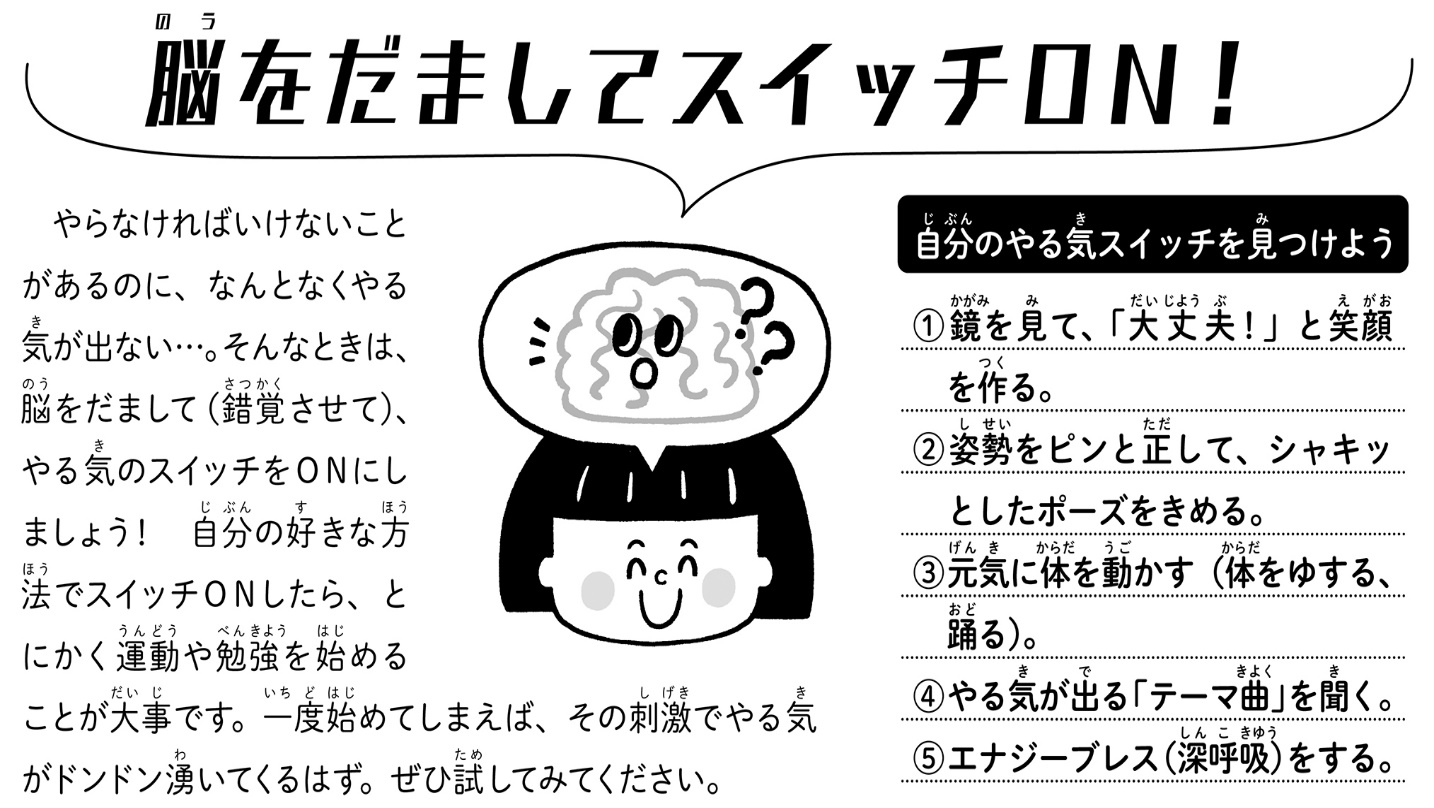
ほけんだより １2月

**令和4年１2月**

久米田中学校

保健室

　いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気が乾燥し風邪やインフルエンザの流行も増えてきます。教室でも暖房がついたりと、乾燥しやすくなっています。冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分をとりましょう。

冬休み中も早寝早起きや朝ごはんを食べる、スマホやタブレットなどの使いすぎに注意するなど、生活習慣に気をつけよう。

２２日（木）の

給食に出ます！