

保健だより

No. 145

桐生市立商業高等学校 定時制

2022/12/13



体調をくずさないよう、寒さ対策をしよう。
冬休み中も生活リズムをくずさないようにしよう。

教室も廊下も換気のため窓があいています。からだがかたくなるように各自で寒さ対策をしましょう。

下着を着る。



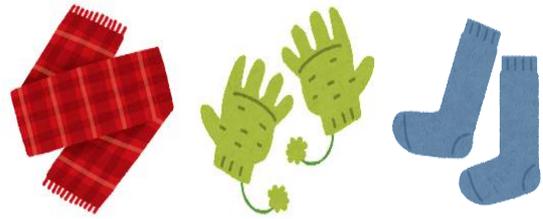
ヒートテックなどの
機能性下着も便利。

上手に重ね着をする。



空気の層をたくさん作る
と熱が逃げにくくなる。

防寒のコツは“3つの首”を温める。



首・手足・足首を温めると効果がある。

冬休み中はクリスマス、お正月などの行事があり、ついつい夜更かしや食べすぎ、運動不足になりがち。
生活リズムをくずさないように気をつけましょう！



1個に
しよう



コロナ無料検査、12月31日まで延長

検査対象: 新型コロナウイルス感染に不安を感じる 無症状の県内在住者

- ◎ [くわしい案内・・・別紙①参照](#)
- ◎ [受けられる県内の薬局等・・・別紙②参照](#)
- ◎ [検査結果が陽性の場合・・・別紙③参照](#)

群馬県 新型コロナウイルス感染症
対策サイト スマホ版 QRコード

